Ovidiu Bojor • Mircea Alexan

Plantele medicinale– IZVOR DE SĂNĂTATE

Dr. Farm. OVIDIU BOJOR • Biolog MIRCEA ALEXAN

Institutul pentru Controlul de Stat al Medicamentului și Cercetări Farmaceutice

Trustul Plafar

Plantele medicinale-

IZVOR DE SĂNĂTATE

(Utilizarea plantelor medicinale în farmacia casnică)



Editura Ceres

București — 1981

CUPRINS

CUVÎNT ÎNAINTE

În alcătuirea lucrării de faţă s-a pornit de la dorinţa ca aceasta să fie cît mai utilă celui suferind, care apelează cu încredere la tratamentul cu plante medicinale, adică la fitoterapie. Din experienţa căpătată, din modul cum ne-au fost puse nenumăratele întrebări prin scrisori, la emisiunile radio sau în presă, a reieşit cu claritate un lucru: pe cel care suferă de o anumită afecţiune, îl interesează desigur proprietăţile terapeutice ale unei plante, dar mai presus de toate ce anume plante sau amestecuri de plante se recomandă în cazul său. Cu alte cuvinte, pe bolnav îl interesează în primul rînd la ce sînt recomandate Gălbenelele, Coada şoricelului, Cruşinul, Sunătoarea etc. De aici se naşte logic întrebarea: „Ce plante se pot folosi pentru tratamentul ulcerului sau pentru ateroscleroza sau pentru colita pe care o are?".

Lucrarea — aşa cum este concepută — vine să răspundă tocmai la aceste întrebări, fiind formată din capitole care indică plantele medicinale utilizate în unele afecţiuni sau grupuri de afecţiuni. Spre exemplu, la capitolul „Aparatul respirator" se vor găsi subcapitole pentru Astm, Bronşită, Laringită, Tuse ş.a., în fiecare subcapitol fiind nominalizate plante medicinale clasice (odinioară cunoscute sub denumirea de „droguri" — noţiune pe care încercăm să o evităm, pentru a nu se face confuzii cu flagelul care face adevărate ravagii pe alte meridiane prin folosirea drogurilor), precum şi ceaiuri medicinale, adică amestecurile de plante recomandate în afecţiunea respectivă. Unele plante, avînd proprietăţi multiple, vor apare în mai multe subcapitole; am preferat să repetăm indicaţiile de fiecare dată, pentru a avea în faţă un tablou cît mai complet al remediilor vegetale indi-

cate, decît să uităm trimiteri obositoare de la un capitol la altul, care să fragmenteze vederea de ansamblu asupra problemei în studiu.

Un alt principiu de la care am pornit este acela de a recomanda îndeosebi numai acele plante care intră în Farmacopeele europene și în special în nomenclatorul PLAFAR.

Menționăm că ceaiurile medicinale Plafar au regimul oricărui alt medicament, fiind avizate de către Ministerul Sănătății prin Comisia medicamentului.

În această lucrare optăm de cele mai multe ori pentru formule de ceaiuri — fie formulate de PLAFAR, fie selectate de noi — care pot fi realizate în casă după indicațiile date. Aceste ceaiuri au la bază criteriul potențării acțiunii farmacodinamice prin asocierea unor specii de plante cu compoziție chimică diferită, dar care prin acțiunea sinergică a principiilor active pe care le conțin măresc efectele terapeutice.

Asocierea la întîmplare a unui număr oricît de mare de specii medicinale nu duce la obținerea unui ceai medicinal. Pentru a prepara un ceai medicinal trebuie să se respecte principiile de bază ale fitoterapiei.

Dat fiind faptul că această lucrare se adresează unui public larg, se dau numai datele esențiale despre substanțele active din plante, cei interesați putînd consulta pentru aprofundare o bogată literatură de specialitate. De asemenea, nu sînt prezentate datele despre ecologia și caracterele botanice ale speciilor, lucrarea fiind un îndrumător practic pentru utilizarea corectă a plantelor medicinale și nu pentru recunoașterea și determinarea lor în teren.

În partea finală a lucrării sînt prezentate toate speciile despre care sînt date indicații în lucrare în ordinea alfabetică a denumirii lor populare; pentru fiecare se menționează denumirea românească și științifică pentru plantă ca și pentru partea din plantă ce se folosește, principalele substanțe active care-i conferă acesteia proprietăți terapeutice, precum și indicativul tuturor capitolelor în care poate fi regăsită respectiva specie medicinală.

Lucrarea este completată cu indicații privind și alte produse din plante medicinale cu importanță terapeutică, care se găsesc ca atare în comerț (siropuri, uleiuri volatile) sau care pot fi realizate

casnic (cidruri) precum și o sinteză privind băile de plante, procedeu terapeutic tot mai des uzitat astăzi.

Toate acestea nu au fost incluse în capitole datorită unor precizări care au fost făcute pe grupele respective de produse.

Menționînd că în cele ce urmează nu facem decît o încercare de-a selecta și sistematiza într-un mod pe care-l considerăm mai practic o parte din bogatul material existent în acest domeniu, dorim cititorului nostru ca prezenta lucrare să-i fie un îndreptar util în care să găsească măcar în parte răspuns la întrebările pe care și le pune cu privire la unele dintre variatele medicamente pe care ni le oferă cu generozitate „Farmacia naturii".

AUTORII

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FITOTERAPIEI

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale are la bază relaţia dintre structura chimică a substanţelor active (numite şi principii active) şi acţiunea lor farmacodinamică pe care o exercită asupra elementelor reactive ale organismului.

Faptul că majoritatea plantelor medicinale au o compoziţie chimică complexă începînd de la 2—3 compuşi pînă la 30—40 substanţe chimice identificate în unele plante, cum ar fi speciile genurilor *Digitalis*, *Vinca*, *Claviceps*, *Papaver* ş.a., explică şi proprietăţile farmacodinamice multiple ale uneia şi aceleiaşi plante. Lucrurile se complică atunci cînd avem de-a face cu amestecuri de plante cunoscute sub denumirea de „Ceaiuri medicinale" sau „specii medicinale" (Species) sau amestecuri de tincturi, pulberi de plante, sau alte forme farmaceutice complexe. În literatura de specialitate sînt date numeroase exemple din care rezultă că prin administrarea unor medicamente în acelaşi timp, conţinînd substanţe active diferite, acţiunea farmacodinamică a unei substanţe active poate fi amplificată, diminuată sau chiar anihilată. În alte cazuri nu numai că prin asocierea greşită scopul terapeutic nu este atins, dar se pot obţine efecte contrare, nocive, cunoscute sub denumirea de reacţii adverse.

În lumina acestor date, primul principiu al fitoterapiei, de altfel ca pentru orice alt medicament, este ca produsul farmaceutic obţinut din plante să fie nenociv şi eficient.

Noţiunea de fitoterapie este desigur largă în sensul utilizării tuturor medicamentelor pe bază de principii active obţinute din plante inferioare sau superioare. Prezentul ghid fitoterapeutic se referă numai la plantele superioare conţinînd principii slab active sau active în doze ce nu depăşesc 2—5 mg/kilocorp. În această categorie intră speciile conţinînd flavonoizi, taninuri, derivaţi antracenici, vitamine, săruri minerale, uleiuri volatile, mucilagii, saponozide, derivaţi poliuronici, glicozide şi unii alcaloizi în cantităţi mici. Cu alte cuvinte plante care se pot utiliza ca adjuvant al tratamentului de bază fără nici un risc în farmacia casnică bineînţeles după precizarea diagnosticului, pe baza exa-

menului clinic și de laborator — aceasta pentru a nu cădea în „păcatul" automedicației.

Utilizarea plantelor medicinale prin prelucrare primară, sub forme simple de administrare (infuzii, decocții, tincturi etc.) trebuie considerată ca un ajutător al tratamentului de bază recomandat de medic.

Un tratament corect — indiferent de natura sa — se face numai pe baza unui diagnostic corect. Astfel, tusea, inapetența, febra și alte simptome pot fi produse de afecțiuni cu etiologie diferită avînd evoluție și gravitate deosebită deci necesitînd un tratament diferențiat și bine condus.

Medicina modernă se bazează pe depistarea precoce a afecțiunii și aplicarea la timp a unei medicații adecvate pentru a evita apariția complicațiilor sau a cronicizării. Ca exemplu putem cita depistarea precoce a hipertensiunii arteriale; aplicarea unui tratament corect și constant la timp evită complicațiile coronariene cardiace și cerebrale. Acest lucru este valabil și în fitoterapie care dispune de mijloace eficiente în această direcție. Or în cadrul acestei lucrări nu intenționăm să prezentăm decît o parte din cele mai simple mijloace de care dispune fitoterapia respectiv pe cea ajutătoare a tratamentului de bază. În faza incipientă de instalare a hipertensiunii bolnavul nu simte manifestări supărătoare care să-l oblige la un tratament. De aceea insistăm încă odată asupra necesității depistării precoce a oricărei afecțiuni care poate fi făcută numai de către medicul specialist.

Un fapt asupra căruia atragem în mod deosebit atenția este că pînă în prezent nu s-a descoperit un medicament universal și probabil că nici nu se va descoperi. Deci al doilea principiu al fitoterapiei este utilizarea speciei sau speciilor de plante cît mai adecvate tratamentului afecțiunii de care suferă bolnavul, punîndu-se accentul în mod deosebit pe toleranța înnăscută sau dobîndită și pe biodisponibilitatea individualizată a medicamentului.

Majoritatea plantelor recomandate în această lucrare se adresează bolnavilor cronici. Ca atare, pentru obținerea unor efecte terapeutice este necesar un tratament de lungă durată făcut cu conștiinciozitate. În același timp se va pune accentul pe respectarea unui regim alimentar adecvat și pe ceilalți factori terapeutici. Acesta ar fi cel de-al 3-lea principiu al fitoterapiei.

La formulele de ceaiuri medicinale s-a avut în vedere asocierea speciilor după principiile generale ale fitoterapiei: 1—2 specii cu acțiune majoră, 1—3 specii care completează sau potențează efectul terapeutic și 1—2 specii corective ale gustului (dacă este cazul). Asocierea trebuie făcută pe baza unor criterii științifice pentru a obține efecte sinergice cît mai pronunțate.

Pentru a obține rezultate eficiente prin utilizarea plantelor în scop terapeutic se va acorda o atenție deosebită calității acestora. În primul rînd, calitatea plantelor medicinale este condiționată de conținutul în substanțe active, conținut care este determinat de factorii genetici în cadrul speciei, de momentul recoltării, de modul de uscare și conservare și de vechimea plantei. Se recomandă înnoirea anuală sau la doi ani a celor mai multe plante exceptînd cele care conțin mucilagii (Nalba mare), glicozide antracenice (Crușinul) și taninuri (Coada racului, Cerențelul) care au un termen de valabilitate mult mai îndelungat.

Deoarece în farmacia casnică nu este posibilă obținerea unor substanțe active pure, materia primă vegetală — adică diferitele organe de plantă uscată — nu suferă decît o prelucrare primară pînă la obținerea unui produs farmaceutic. Pentru a ajunge la forme de administrare (infuzie, decoct, macerat la rece, tinctură) este necesară respectarea procedeului indicat pentru fiecare plantă sau ceai în parte.

Tot în legătură cu eficacitatea extractelor obținute din plante se va acorda o atenție deosebită modului de administrare și a cantităților prescrise. Pentru uzul intern în farmacia casnică plantele se administrează pe cale bucală, orală sau digestivă, acest procedeu fiind cel mai simplu și la îndemîna oricui. La acest mod de administrare resorbția gastrică este redusă la majoritatea principiilor active datorită acidității ridicate a sucului gastric. Prin membrana lipidică nu vor trece bazele slabe acestea fiind disociate, în schimb vor trece acizii slabi și substanțele neutre. De mare importanță este resorbția prin mucoasa intestinală care are o suprafață foarte mare de resorbție. Pe această cale pătrund în organism majoritatea principiilor active hidrosolubile și liposolubile, unele săruri minerale din extractele din plante administrate pe cale orală. În intestin intervin fermenții și microorganismele care inactivează unii compuși. O atenție deosebită trebuie acordată și orei de administrare a ceaiurilor în funcție de mesele principale Un rol important în resorbție îl joacă și motilitatea (facultatea de a se mișca) intestinală precum și biodisponibilitatea formei de administrare. (infuzie, decoct, tinctură etc.) a produselor obținute din plante.

Pe cale cutanată se resorb în special extractele liposolubile din plante. Soluțiile hidroalcoolice favorizează resorbția prin piele obținîndu-se rezultate îndeosebi cînd se urmărește un efect local. De subliniat este faptul că epiderma lezată favorizează resorbția principiilor active la fel ca și mucoasele care fiind bogat vascularizate înlesnesc pătrunderea medicamentelor în sînge.

Cunoscînd aceste date generale și respectînd principiile de bază ale fitoterapiei, ale modului de preparare și administrare a principiilor

active din plante, bolnavul va beneficia mai mult de unul dintre cele mai vechi dar actuale totodată mijloace de prevenire și vindecare a numeroase afecțiuni.

RECOLTAREA PLANTELOR MEDICINALE

Interesează două aspecte: *momentul optim* în care să se facă recoltarea pentru ca plantele să aibă conținutul maxim în principii active și *metoda* cea mai corectă de recoltare.

Trebuie să precizăm că vorbind despre *momentul optim* ne referim atît la perioada din an cînd se face recoltarea (și aceasta diferă în funcție de organ și specie), cît și la perioada din zi cînd se recoltează diferite părți de plantă.

RECOLTAREA PLANTELOR MEDICINALE DIN FLORĂ SPONTANĂ

Organul ce se recoltează	Faza de vegetație optimă pentru recoltare	Metodele de recoltare recomandate
Flori	— în boboc — desfacere din boboc — înflorire deplină	— ciupire (Sophora japonica) — ciupire (Luminărică, Păducel) — ciupire (Tei, petale Mac) — recoltare cu recoltatori speciali (Mușețel) — tăiere (inflorescențe de Coada șoricelului, Soc) — scuturarea ramurilor (Porumbar)
Frunze	— prima parte a vegetației	— strujire (trecerea rapidă a mîinii de-a lungul ramurii ținută între degetul mare și celelalte degete) — ciupire (recoltare frunză cu frunză)
Partea aeriană a plantei *	— la înflorire	— tăiere
Fructe	— în pîrgă — coacere deplină	— culegere fruct cu fruct — culegere frunct cu fruct — scuturarea arbustului
Rădăcini, rizomi	— în perioada de repaus vegetativ (primăvara timpuriu sau toamna tîrziu)	— săpat la cazma, tîrnăcop

* Denumită în limba latină „Herba"

După recoltare urmează o precondiționare care constă în curățarea de alte părți din plantă, de părți îngălbenite, brunificate, atacate de dăunători, îndepărtarea altor plante, a pămîntului (la rădăcini).

Un fapt extrem de important pentru recoltarea plantelor medicinale destinate ceaiurilor medicinale, pulberilor de plante, comprimatelor, tincturilor și extractelor totale — toate acestea folosite în uzul intern, este acela că ele trebuie să aibă o puritate cît mai mare. Este inadmisibil a utiliza în acest scop plante care au fost tratate cu substanțe chimice remanente în vederea combaterii dăunătorilor. De asemenea, este interzisă utilizarea plantelor medicinale provenind din zone poluate sau insalubre (parcuri, grădini, marginea drumurilor etc.), acestea putînd fi infestate cu germeni patogeni rezistenți, cu protozoare, ouă de paraziți intestinali etc. Utilizarea plantelor medicinale de acest fel se poate face numai în scop industrial pentru obținerea unor substanțe active, în urma procedeelor de extracție și purificare eliminîndu-se toate aceste substanțe nocive organismului.

Atragem atenția în mod deosebit asupra faptului că o simplă infuzare nu distruge formele de rezistență ale microorganismelor nocive și nici nu elimină erbicidele, fungicidele etc. care au venit în contact accidental sau intenționat cu materia primă.

Uscarea se face în strat foarte subțire, plantă lîngă plantă în locuri bine aerisite, pe hîrtii curate, plase de sîrmă inoxidabile.

La soare	*La umbră*
Flori albe (Soc, Salcîm)	Flori colorate
Rădăcini... se taie în felii	Frunze
Coji	Părți aeriene
	Muguri

Fructele în general (Măceșe, Păducel) nu se recomandă să se usuce la temperatura normală, deoarece la uscare se produc procese enzimatice care reduc în special conținutul în vitamină C, procese care sînt oprite prin uscare rapidă la temperaturi ridicate.

Păstrarea plantelor medicinale se face în pungi de hîrtie, săculeți textili, cutiuțe de lemn, individualizate, inscripționate. După maximum 2 ani se schimbă deoarece își pierd mult din principii activi.

ATENȚIE: Nu se păstrează în ambalaje de material plastic!

FORME FARMACEUTICE SUB CARE SE POT ADMINISTRA PLANTELE MEDICINALE ÎN UZ CASNIC

Plantele medicinale, pe baza cunoașterii tot mai profunde a compoziției lor chimice, a însușirilor lor farmacodinamice, constituie în momentul de față una din principalele surse de materii prime pentru

industria farmaceutică, ajungîndu-se ca ponderea medicamentelor care au la bază plantele medicinale, mai ales pentru tratarea afecţiunilor cardio-vasculare şi digestive, să fie deosebit de mare.

În lucrarea de faţă vor fi prezentate numai formele farmaceutice simple, care pot fi preparate fără nici un fel de dificultate în condiţii casnice. Se recomandă spălarea plantelor medicinale într-o sită înainte de prepararea soluţiilor extractive.

FORME FARMACEUTICE PENTRU UZ INTERN

Soluţii extractive apoase sînt cele mai uzitate preparate în care apa (preferabil apa distilată) reprezintă solventul pentru principiile active din materia primă vegetală solubile în apă. Ele sînt infuzia, decoctul şi maceratul. Se pot în general îndulci cu zahăr sau de preferat cu miere, ea însăşi un factor terapeutic, exceptîndu-se infuziile indicate pentru diabet, obezitate, gastrite hiperacide, colite de fermentaţie, ulcer (în aceste cazuri dacă nu se poate suporta infuzia neîndulcită se poate folosi ca agent edulcorant zaharina sau ciclamatul). Din toate acestea se prepară de regulă *numai necesarul pentru 24 ore*, deoarece se pot produce degradări (procese fermentative, dezvoltare de microorganisme sau chiar pierderea substanţelor active). O altă formă farmaceutică obţinută din una din cele trei forme amintite, prin adaus de zahăr sau miere este siropul, recomandat în special pentru copii.

Infuzia. Peste 1—2 linguriţe plantă mărunţită pusă într-un vas smălţuit, recipiente de porţelan sau faianţă, se toarnă 250 ml apă clocotită; se acoperă şi se lasă la infuzat cca 15 minute, după care se filtrează prin presare pe o strecurătoare sau printr-un tifon. Pentru a obţine o infuzare cît mai completă se recomandă în mod deosebit ca în prealabil recipientul de porţelan să fie preîncălzit cu apă clocotită după care se evacuează apa. Se pune planta în recipient şi se infuzează după procedeul descris mai înainte. O extracţie mai completă dar mai complicată se face punîndu-se peste materia primă vegetală 3 părţi apă rece, ţinîndu-se la umectat 5 minute, după care se toarnă deasupra apa în colocot; infuzia se mai ţine apoi încă 5' pe baia de apă în clocot; se mai lasă încă 20—30 minute la infuzat, apoi se filtrează. Infuzarea se recomandă de regulă pentru organele de plante la care pereţii celulari sînt mai subţiri, îngroşările secundare ale pereţilor celuloziei fiind inexistente sau slabe: flori, frunze, partea aeriană a plantei, chiar şi unele fructe.

Decoctul (sau fiertura). Planta mărunţită se introduce de la început în apa rece care se pune la fiert, lăsîndu-se după ce lichidul dă în clocot încă 20—30 minute să fiarbă la foc domol. Concentraţiile sînt de regulă aceleaşi (1—2 linguriţe la 250 ml apă); decoctul se filtrează fierbinte şi se completează pînă la volumul iniţial de apă, cu apă fiartă şi răcită pusă peste planta din strecurătoare. Decocţia se recomandă în general pentru rădăcini şi coji, respectiv acele organe ale căror celule au membrane prin care difuziunea se face mai greu, care au îngroşări secundare etc. Mai rar se recomandă a se face decoct şi din flori, frunze, fructe, îndeosebi cînd se urmăreşte extracţia unor substanţe a căror difuziune se face mai lent.

Maceratul la rece. Unele principii active se extrag printr-un contact mai îndelungat al plantelor cu solventul. În aceste cazuri, după o spălare prealabilă, plantele mărunţite se lasă în apă la temperatura camerei (15—25°) timp de 6—8 ore (fără să se depăşească această durată deoarece se pot dezvolta microorganismele). Practic, seara, înainte de culcare, se pun plantele la macerat, iar a doua zi dimineaţa vor fi filtrate prin tifon sau vată. Maceratul va fi păstrat la rece în sticle închise. Macerarea la rece se recomandă pentru unele plante cu conţinut de mucilagii (rădăcină de Nalbă, seminţe de In), precum şi pentru frunzele de Vîsc.

Siropurile. Reprezintă soluţii extractive apoase (infuzie, decoct, macerat) la care se adaugă o cantitate ridicată de zahăr, astfel încît concentraţia acestuia să depăşească 640 g la 1 kg lichid. Adaosul ridicat de zahăr este menit pe de o parte să fie un corectiv al unor gusturi neplăcute (astringente, amare etc.), iar pe de altă parte reprezintă un factor de conservare a produsului, care se administrează în cantităţi mici (fiind concentrat) o perioadă mai îndelungată. Se are în vedere şi aportul energetic al zahărului, recomandîndu-se de aceea nu numai copiilor şi convalescenţilor ci şi persoanelor cu o stare de extremă slăbiciune. Siropurile se pot prepara casnic sau se pot procura ca atare (Siropurile PLAFAR, siropul de Pătlagină). Unele siropuri PLAFAR, fără a fi în sens strict numai medicinale, pot fi folosite ca orice alt sirop alimentar (diluat cu apă sau sifon), fiind preparate din plante cu aromă plăcută, păstrînd însă în acelaşi timp şi proprietăţile terapeutice ale plantelor din care provin.

* * *

Respectarea la fiecare plantă a indicaţiilor pentru una din formele menţionate are extrem de mare importanţă, fiind vorba de o modalitate de extracţie cît mai completă a principiilor active

pentru planta sau organul de plantă în cauză. Pentru convingere faceți o infuzie de fructe de Chimion și veți obține o licoare deschisă la culoare, plăcută, parfumată, cu aroma subtilă dată de uleiul volatil ce conține substanțele utile; faceți și un decoct și veți obține o licoare mai închisă la culoare, cu un gust astringent și grețos, în care aroma caracteristică este aproape complet mascată de tanin, uleiul gras și alte substanțe care s-au extras în urma fierberii prelungite. Sînt și cazuri inverse: un ceai din coajă de Crușin făcut prin infuzare va avea un efect foarte slab deoarece oximetilantrachinonele nu ajung să fie extrase decît parțial; în schimb prin decocție se va obtine efectul terapeutic urmărit.

Soluții extractive hidroalcoolice. Sînt forme farmaceutice în care plantele sînt macerate sau percolate într-un amestec de alcool și apă, fie cu concentrație mai mare (tincturile), fie mai redusă (vinurile medicinale).

Tincturile. Plantele mărunțite sînt tratate cu alcool alimentar de diverse concentrații (45°, 60°, 70°) de regulă o durată mai mare de timp (pînă la 8—10 zile), în vase bine închise. Se filtrează apoi presîndu-se bine planta. Tinctura este folosită în cantități mici (cu picătura), administrîndu-se în puțină apă sau pe zahăr. Acest mod de preparare prezintă unele avantaje prin aceea că se pot extrage mai complet uneori substanțele active, preparatul se poate face odată pentru o perioadă mai lungă de cură iar gusturile neplăcute sînt mai atenuate; se recomandă îndeosebi bolnavilor la care este contraindicat aportul ridicat de lichide (ca de ex. stări hipertensive, edeme).

Vinurile medicinale. Se recomandă mai ales pentru efecte tonice și numai pentru adulți. Plantele mărunțite se macerează timp de 7—10 zile în vin de bună calitate, stabilizat, în concentrații de 30—50g ‰, după care se face filtrarea. Pentru că în general sub această formă se prepară plantele amare, se recomandă să se adauge și zahăr, miere sau ciclamat de sodiu după gust. Administrarea lor ca tonice aperitive se face în doze de 30—50 g, cu 20—30' înainte de mese. Nu se recomandă copiilor, celor care au afecțiuni hepatice, gastrite acide, ulcer gastric.

Cidruri. Băuturi cu conținut moderat de alcool, obținute prin fermentația sucurilor din fructele precum și a florilor unor plante medicinale uzuale; cidrurile au gust plăcut și proprietăți terapeutice, datorită conținutului în substanțe active solubile în alcool și apă. Folosite ca tonice vitaminizate numai de către adulții convalescenți sau fără poftă de mîncare (dar niciodată de către copii), cidrurile se pot prepara în gospodărie din fructe de Măceș (Fructus Cynosbati), Porumbe (Fructus Pruni spinosi) și de Cătină (Fructus Hippophäe) sau din flori de Soc (Flores Sambuci). Deoarece au un mod de preparare mai laborios, redăm aici modul lor de obținere în condiții casnice, fără a mai reveni pe parcurs la aceasta.

Cidrul de Măceșe se prepară punîndu-se într-un borcan 10 l de apă și 1 kg de fructe întregi (uscate) sau 500 g de pulpă mărunțită, la care se adaugă 2,8 kg de zahăr, sucul de la 2 lămîi (și după gust și coaja) și 30—50 g de drojdie. Apoi se acoperă cu celofan uscat neetanș, astfel încît să se poată elimina bioxidul de carbon și se ține 4—6 săptămîni la temperatura camerei, în primele 2 săptămîni amestecîndu-se la fiecare 2 zile. După limpezire se trage lichidul la sticle.

Cidrul de Porumbe, puternic vitaminizant dar cu gust astringent (datorită conținutului ridicat în tanin), se prepară la fel, din circa 3 kg de fructe proaspete, culese toamna tîrziu, chiar pe îngheț sau din 1,2 kg de fructe uscate.

Cidrul din fructe de Cătină se prepară astfel: la 10 l de apă fiartă și răcită se pun 400 g de fructe uscate, 3 kg de zahăr și 30—50 g de drojdie de bere. Se procedează ca și la cidrul de Măceșe, fermentația durînd 15—20 zile. La suprafață se formează o peliculă uleioasă, care se poate alege și folosi separat (în arsuri, răni — aplicîndu-se pe plagă), conținînd substanțe active deosebit de valoroase.

Cidrul din flori de Soc se prepară din circa 80 g de flori proaspete sau 15—20 g de flori uscate, curățate de peduncul și fierte 20—30' într-un sirop realizat din 5 l de apă și 1 kg de zahăr, la care se adaugă sucul de la două lămîi, și după gust și coaja rasă a acestora, iar după răcire 10—15 g de drojdie de bere. După 5—7 zile de fermentație se obține o băutură ușor șampanizată cu efecte diuretice, sudorifice, depurative, care trebuie trasă la sticle și păstrată la rece.

Socata, variantă a cidrului din flori de Soc, lipsită de alcool, plăcută la gust și răcoritoare, se prepară din 10 l de apă în care se pun 10 inflorescențe, 1 kg de zahăr, sucul de la 2 lămîi și (după gust) coaja acestora. Se amestecă de 4—5 ori pe zi în acest lichid, iar după 2—3 zile se strecoară și se trage la sticle, păstrîndu-se la rece și întuneric.

Alte forme farmaceutice de uz intern

Consumul ca atare. **Se recomandă la unele semințe care au conținut de mucilagii și care se pot lua ca atare (ex. semințe de In — Semen Lini).**

Sucul plantei proaspete obținut prin zdrobirea plantei proaspete (de preferință la mixer).

Pudra. Se prepară prin mărunțirea foarte fină a produsului bine uscat. Se recomandă spre ex. în cazul frunzelor de Vîsc — Folium Visci sau al celor de Pătlagină — Folium Plantaginis etc.

Comprimatele. În prezent există un singur sortiment de comprimate din pulberi de plante cel obținut din pulberea de frunze de *Digitalis purpurea*. În viitorul apropiat sortimentul de comprimate obținute din pulberi de plante va fi îmbogățit. Comprimatele preparate din amestecuri de pulberi de plante prezintă numeroase avantaje față de ceaiurile medicinale: dozare precisă în funcție de conținutul în principii active, eliminarea acțiunii căldurii asupra unor principii active labile, conservabilitate mai îndelungată în special la comprimatele drajefiate și posibilitatea administrării în timpul activității curente a pacientului.

FORME FARMACEUTICE PENTRU UZ EXTERN

Cataplasme (prișnițe). Sînt preparate care se obțin din plantă măcinată în amestec cu apă caldă pînă se formează o pastă care se pune între două bucăți de pînză curată și se aplică în zona în care se manifestă afecțiunea.

Loțiuni, Fricții. Preparate obținute prin extracție apoasă (infuzii, decocturi), alcoolice (tincturi) sau prin diluarea unor uleiuri volatile cu care se fricționează unele părți ale corpului.

Băi de plante. Se bazează în principal pe acțiunea directă la nivelul tegumentului a diverselor principii active cu acțiune antiseptică, antiinflamatoare, cicatrizantă, fiind utile în boli de piele; totodată tegumentul fiind destul de permeabil pentru unele substanțe active, acestea pot ajunge în zone subjacente (explicîndu-se astfel utilitatea în gută, reumatism) și chiar transportate de către curentul sanguin în întreg organismul, putînd fi astfel recomandate și într-o serie de boli interne.

Ca mod de extracție a principiilor activi, se fac fie infuzii sau decocturi concentrate care se introduc în apa de baie, fie se introduc plante mărunțite într-un săculeț de tifon care se ține în apa caldă de baie (prima modalitate este recomandabilă, asigurînd o extracție mai completă a principiilor active). Durata băilor va fi de 20—30 minute. Se fac cure de cel puțin 5—7 aplicații. Băile

medicinale se pot prepara și din uleiuri volatile dizolvate în alcool concentrat 95°, 5—10 % ulei volatil.

Băi generale. Se fac la cadă după ce în prealabil s-a făcut baia de igienă corporală, prin care se îndepărtează sebumul care astupă „porii". Apa se aduce la temperatura corpului atît pentru a nu produce contracții, spasme, cît și pentru a produce o vasodilatație accentuată periferică care să favorizeze absorbția substanțelor active. Și în acest caz se recomandă prepararea unei infuzii sau a unui decoct concentrat (30—50 g amestec de plante la 1 litru folosind 3—5 litri la o cadă de baie).

Băi locale. Acestea interesează numai o anumită zonă a corpului și se recomandă în cazul unor plăgi purulente, a unor afecțiuni articulare, hemoroizi, băi de ochi. Cantitatea de plantă calculată la litrul de apă va fi mult mai mare decît la băile generale, mergînd pînă la 20—50 g la litrul de apă.

Oțeturi aromatice. Reprezintă o formă de macerare a plantelor aromatice în oțet de vin. Se folosesc circa 50—100 g plantă mărunțită la un litru de oțet, macerarea durînd 7—8 zile. După această perioadă se face strecurarea, presîndu-se totodată plantele. Aceste preparate se folosesc pentru fricțiuni.

Uleiuri medicinale *. Reprezintă o formă de macerare a plantelor în ulei, durata de macerare fiind îndelungată (4—6 săptămîni). Există și o formă de obținere mai rapidă; în prealabil plantele se umectează cu alcool concentrat ținîndu-se într-un vas închis 10—12 ore, după care se adaugă ulei comestibil, fierbîndu-se pe baia de apă 2—3 ore. Preparatul obținut se filtrează după 2—3 zile și se ține în sticlă închisă, la întuneric și răcoare. Astfel de uleiuri se obțin spre ex. din Sunătoare și Mușețel, folosindu-se sub formă de pansamente pe răni, arsuri etc.

Inhalații. Formă de administrare care se bazează pe pătrunderea vaporilor de apă care antrenează la temperaturi ridicate uleiuri volatile pe tractul respirator; în acest scop se fac fie infuzii cu plante aromatice, fie o variantă deosebit de favorabilă — direct cu cîteva picături de uleiuri volatile puse în apă în clocot. Sînt utile în bronșite, laringite, traheite, astm, enfizem.

* Nu trebuie confundate cu uleiurile volatile obținute pe cale industrială din unele plante aromatice și care se comercializează ca atare; pe baza lor se pot face inhalante, băi medicinale ș.a.

Gargarisme. Modalitate de dezinfectare a gurii şi faringelui, prin ţinerea în gură a unor infuzii sau decocturi; prin mişcări ale limbii şi ţinînd capul pe spate, lichidul ajunge şi în regiunea amigdalelor etc. Se recomandă ca dezinfectante generale, în stomatite, aftă, amigdalită, abcese şi dureri dentare.

* * *

- Cantităţi aproximative de materie primă vegetală uscată şi mărunţită:

— într-o lingură rasă: — flori 3—4 g;
— frunze 2—3 g;
— partea aeriană 4—5 g;
— rădăcini, rizomi 5—7 g;
— fructe 5—6 g;
— scoarţe 6—7 g;

— într-o linguriţă — cca. 1/2 din cît se ia într-o lingură.

Pentru lichide — cana obişnuită de ceai se consideră a avea cca 200—250 ml.

Toate aceste cifre fiind aproximative nu se recomandă a fi utilizate în cazul plantelor medicinale cu principii active puternice care trebuie precis cîntărite.

I. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI CARDIOVASCULAR

În arsenalul terapeutic folosit în afecţiunile cardiovasculare plantele medicinale au o pondere însemnată, foarte multe din medicamentele utilizate curent în aceste cazuri avînd ca materie primă Degeţelul lînos (Digitalis lanata) sau cel roşu (Digitalis purpurea), Saschiul (Vinca minor), Ruşcuţa de primăvară (Adonis vernalis), Lăcrămioarele (Convallaria majalis) şi alte specii.

Există şi numeroase plante care se pot folosi ca adjuvante, sub formă de infuzii, tincturi etc., dînd rezultate bune în cure de durată.

Pentru unele cazuri în care aportul de lichide este recomandat a fi limitat, se pot folosi tincturi sau pulberi.

Ceaiurile se pot îndulci (de preferinţă cu miere), cu excepţia acelor cazuri în care mai există şi o altă afecţiune cu contraindicaţii în acest sens (diabet, obezitate, ulcere).

I.1. AFECŢIUNI CARDIACE CU SUBSTRAT NERVOS

Plantele utilizate au proprietăţi sedative generale, manifestîndu-se cu efecte favorabile în unele tulburări neurovegetative ale inimii (tulburări de ritm cardiac, palpitaţii, senzaţii dureroase, nevroză cardiacă). Cel puţin una din administrări se face seara.

INT ■ Efectele cele mai accentuate se atribuie următoarele trei specii de bază:

Legenda:
INT uz intern;
EXT uz extern;
■ plante simple;
◆ amestecuri de plante fragmentate şi bine omogenizate;
(X) plante cu oarecare grad de toxicitate la care doza nu trebuie depăşită şi la care se întrerupe administrarea dacă apar tulburări.

— *Flores, Folium et Fructus Crataegi (flori, frunze și fructe de Păducel)*. Reglînd tulburările de natură nervoasă ale inimii se recomandă în completarea tratamentului cu digitalice sau în pauzele de tratament.

- Infuzie, o linguriță plantă la o cană cu apă; cantitatea se bea în cursul unei zile.
- Tinctură — 20 g plantă se macerează timp de 10 zile în alcool de 70°. De 3 ori pe zi cîte 10—15 picături.

— *Herba Leonuri (Talpa gîștii)*. Însăși denumirea științifică a plantei *(Leonurus cardiaca)* indică faptul că aceasta era cunoscută de multă vreme pentru efectele ei în afecțiunile cardiace avînd și proprietăți sedative remarcabile. Se folosesc vîrfurile înflorite cu frunze ale plantei.

- Infuzie: o linguriță la o cană; se beau 2 căni pe zi, dintre care una seara, timp de o săptămînă, de 6 ori pe an.
- Tinctură — 20 g plantă se macerează timp de 7—8 zile în alcool de 70°; se iau cîte 20—40 picături de 2—3 ori pe zi înaintea meselor principale.

— *Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană)*. Sedativ general cu efect deosebit mai ales în palpitații (tulburări de ritm cardiac), de origine funcțională (oboseală, nevroze, consum de cafea, ceai, alcool, tutun etc.).

- Infuzie, o linguriță de plantă la cană; se bea treptat în cursul unei zile.
- Pulbere — de 3 ori pe zi cîte un vîrf de cuțit, preferabil în cașete.
- Tinctură — din 20 g rădăcină macerată în 100 ml alcool de 70° timp de 8 zile; se iau de 2—3 ori pe zi cîte 15—20 picături (se recomandă asocierea cu tinctura de păducel).

În afara acestor trei specii de bază se mai recomandă:

— *Flores Lavandulae (flori de Levănțică)* — cu acțiune sedativă.

- Infuzie, cu 1/2—1 linguriță la cană; se beau 1—2 căni/zi.

— *Herba Marrubii (Unguraș)* — în reglarea ritmului cardiac;

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi, de preferință înainte de mese.
- O infuzie concentrată cu 2 linguri la cană din care se ia cîte o lingură înainte de mese.

◆ *Ceai calmant împotriva tulburărilor cardiace (PLAFAR)*
În formulă intră următoarele componente: Folium Crataegi cum floribus (frunze și flori de Păducel), Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) și Herba Leonuri (Talpa gîștii) — cu acțiune specifică sedativă a tulburărilor cardiace de origine neurovegetativă, Flores Tiliae (flori de Tei) și Folium Menthae (frunze de Mentă) — antiseptice și antispastice.

- Infuzie, o linguriță la o cană; se ia ori de cîte ori se simte nevoia, în special seara la culcare.

— Alte formule de ceaiuri medicinale:

Rp. Folium cum floribus sau Fructus Crataegi (flori cu frunze sau fructe de Păducel), Herba Leonuri (Talpa gîștii), Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) — părți egale

- Infuzie: o linguriță de amestec la o cană; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp.	Flores sau Folium cum Flores Crataegi (flori sau frunze cu flori de Păducel)	— 20 g
	Herba Leonuri (Talpa gîștii)	— 25 g
	Herba Polygoni (Troscot)	— 45 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	— 10 g

- Infuzie, o linguriță la cană; se recomandă 2—3 căni pe zi, în mai multe reprize, dimineața și seara înainte de culcare, în cure de o lună cu pauze de o săptămînă.

Rp.	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	— 20 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	— 30 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	— 30 g
	Herba Serpylli (Cimbrișor de cîmp)	— 20 g

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi în mai multe reprize.

Rp. Herba Leonuri (Talpa gîștii)
Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană)
Folium Melissae (frunze de Roiniță)
Fructus Carvi (fructe de Chimion)
} părți egale

• Infuzie, o lingură la o cană; se beau pînă la 3 căni pe zi.

Rp. Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană) — 30 g
Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) — 20 g
Flores Millefoli (flori de Coada șoricelului) — 20 g
Folium Melissae (frunze de Roiniță) — 30 g

• Infuzie, o lingură la o cană; se beau 1—2 căni pe zi (una de preferat seara).

Rp. Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) — 20 g
Folium Melissae (frunze de Roiniță) — 20 g
Herba Equiseti (Coada calului) — 30 g
Herba Hyperici (Sunătoare) — 30 g

• Infuzie, o lingură la o cană; se beau 1—2 căni pe zi (în sorbituri).

Rp. Herba Leonuri (Talpa gîștii)
Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)
Flores Lavandulae (flori de Levănțică)
Fuctus Carvi (fructe de Chimion)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

• Infuzie, o lingură la cană; se bea în cursul unei zile în mai multe reprize.

I.2. AFECȚIUNI VASCULARE

Unele plante medicinale au proprietatea de-a mări permeabilitatea capilarelor și acționează ca vasodilatatoare periferice. Sub formă de infuzii, macerate sau pulberi se administrează intern ca adjuvante la tratamentului de bază. Extern se recomandă specii antiseptice, antiinflamatorii și cicatrizante în tratamentul secundar al ulcerelor varicoase.

INT ■ *Fructus Cynosbati (Măceșe)*. Datorită vitaminelor P și C mențin permeabilitatea și elasticitatea vaselor capilare.

• Infuzie sau decoct (10°) din 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*. Determină dilatarea vaselor periferice, duce la creșterea permeabilității acestora și înlătură vasoconstricția.

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

— *Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, partea aeriană și rădăcini de Păpădie)*

• Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Folium Salviae (frunze de Salvie)*

• Infuzie, o linguriță la 100 ml apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— (x) *Folium Visci (frunze de Vîsc)*

• Macerat la rece, 3 lingurițe de plantă care se lasă cca 8 ore în 1/2 l apă; se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

• Pulbere, 1—3 vîrfuri de cuțit pe zi.

EXT ■ În ulcere varicoase se recomandă cure cu băi locale, cataplasme sau comprese cu următoarele plante care au proprietăți antiseptice și cicatrizante.

— *Flores Chamomollae (flori de Mușețel)*

• Băi locale cu 50—60 g flori puse într-un săculeț de tifon peste care se toarnă 4—5 l apă în clocot.

• Cataplasme cu infuzie concentrată (3 linguri la 200 ml apă).

— *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

• Băi locale cu infuzii concentrate (30—60 g/l).

— *Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)* cu efecte cicatrizante deosebite și antiinflamatoare datorită alantoinei.

- Tinctură — din 20 g rădăcini mărunțite la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Tratament extern pentru badijonări.
- Băi locale sau cataplasme cu decoct concentrat (50—80 g/l).

— *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)*

- Băi locale călduțe cu infuzie cu 30 g/l.

— *Herba Salicariae (Răchitan)*

- Băi locale cu infuzie cu 20—30 g/l.
- Comprese cu infuzie concentrată (2 linguri la 100 ml apă)

— *Folium Urticae (frunze de Urzică)*

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie de 40—50 g/l.

— *Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)*

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie de 50 g/l.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Herba Salivariae (Răchitan)
} părți egale

- Băi locale cu infuzie cu 30—50 g amestec la un litru apă.

I.3. ANGINĂ PECTORALĂ

În această afecțiune, datorită aterosclerozei, arterele coronare devin rigide și cu calibru redus. Mușchiul cardiac insuficient nutrit va suferi de ischemie modificîndu-și structura, iar la efort vor apare dureri în piept localizate în zona inimii propagîndu-se către stern, umărul și brațul stîng.

Datorită gravității deosebite a acestei afecțiuni și a evoluției posibile către infarct miocardic este necesar în primul rînd un examen medical atent, periodic și obligativitatea unei terapii medicamentoase specifice.

În această afecțiune plantele medicinale recomandate sub formă de infuzii sau decocturi au rol secundar. Se recomandă ca adjuvante secundare specii cu acțiune sedativă și dilatatoare ale coronarelor.

INT ■ *Flores, Folium et Fructus Crataegi (Flori, frunze și fructe de Păducel)*

- Infuzie, o linguriță la cană; cantitatea se bea fie imediat în timpul crizei, fie preventiv în cursul unei zile.
- Tinctură, 20 g flori macerate timp de 10 zile în alcool de 70°; se iau în timpul crizei 15—20 picături sau preventiv de 3 ori pe zi 15 picături.

Rp.	Herba Leonuri (Talpa gîștii)	30 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	20 g
	Herba Anserinae (Coada racului)	10 g
	Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană)	10 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	20 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi în timpul crizelor.

I.4. ATEROSCLEROZĂ

Acest proces complex, caracterizat prin depunere de colesterol și săruri de calciu pe pereții arterelor care își pierd elasticitatea și își îngustează calibrul, se datorește în mare parte vieții sedentare, alimentației neraționale, bogate în grăsimi și glucide, abuzului de alcool, cafea, tutun, tensiunii nervoase, stress-ului și emoțiilor negative.

Nu există propriu-zis un tratament curativ. Singurul tratament eficace este profilaxia prin evitarea cauzelor care duc la această boală.

Profilaxia aterosclerozei prin fitoterapie se rezumă la utilizarea speciilor cu acțiune hipotensivă, a celor care duc la scăderea colesterolului asociate unui regim alimentar adecvat bazat pe produse de origine vegetală și pe produse lactate dietetice.

INT ■ a. Dintre plantele cu proprietăți hipotensive și antispastice menționăm:

— (x) *Folium Visci (frunze de Visc)* — Viscum album este una dintre speciile antihipertensive care poate fi utilizată sub formă de:

- Macerat la rece din 2—3 lingurițe de plantă care se lasă cca 8 ore în 1/2 l apă,

se strecoară, se îndulcește și se bea, în cursul unei zile.

- Pulbere, 1—3 vîrfuri de cuțit pe zi.

— *Flores, Folium et Fructus Crataegi (flori, frunze și fructe de Păducel)*

- Infuzie, o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)*

- Infuzie concentrată, 2—3 linguri la 200 ml apă; se iau 4—5 linguri pe zi.
- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 pe zi (efectul crește prin asociere cu Herba Equiseti — Coada calului, cu care se face un amestec în părți egale).

b. Plante care intervin în scăderea nivelului colesterolului în sînge prin influențarea metabolismului acestuia la nivelul ficatului:

— *Folium Cynarae (frunze de Anghinare)*

- Infuzie, o lingură la 1/2 l apă; jumătate din cantitate se bea dimineața pe stomacul gol, după care se stă în repaus pe partea dreaptă jumătate de oră, restul cu cca 30 minute înainte de mesele principale. Se fac cure progresive de 20—30 zile (pornindu-se cu cantități mici) cu pauze de o lună.

c. Plante care favorizează eliminarea sărurilor de calciu și parțial a colesterolului prin urină.

— *Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)*

- Infuzie concentrată, 2 linguri la cană, în cursul răcirii adăugîndu-se pentru neutralizare un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu; se bea în cursul unei zile.

— *Folium et Herba Taraxaci (Păpădie)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se iau 2—3 căni pe zi.

După unele cercetări ar avea efecte favorabile și *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)*.

- Infuzie, o lingură la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

◆ Rp.

Folium Visci (frunze de Vîsc)	30 g
Flores, Folium, Fructus Crataegi (Păducel — flori, frunze și fructe)	20 g
Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)	10 g
Folium Cynarae (frunze de Anghinare)	20 g
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)	20 g

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Rp.

Folium Visci (frunze de Vîsc)	20 g
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)	40 g
Herba Equiseti (Coada calului)	40 g

- Infuzie, o lingură la cană; dimineața și seara cîte o cană.

Rp.

Folium Visci (frunze de Vîsc)	20 g
Fructus Crataegi (fructe de Păducel)	20 g
Radix Valarianae (rădăcini de Valeriană)	30 g
Flores Arnicae (flori de Arnica)	10 g
Flores Chamomillae sau Flores Millefolii (flori de Mușețel sau de Coada șoricelului)	10 g
Folium Melissae (frunze de Roiniță)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană, se beau 2 căni/zi.

Rp.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	părți egale
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)	
Herba Equiseti (Coada calului)	
Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)	
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	

- Decoct, o linguriță la cană; înainte de prînz se beau 1—2 căni cu decoct cald.

Observație: Se recomandă asocierea usturoiului proaspăt, fie în alimentație, fie sub formă de tinctură (20%).

I.5. EDEME DATORATE INSUFICIENȚEI CIRCULATORII

Tratamentul medicamentos de bază care urmărește înlăturarea cauzei se poate completa folosind diureticele vegetale, care favorizează eliminarea excesului de lichid (Vezi „Diuretice", V 4). Dintre acestea, se dau indicații pentru:

INT ■ *Herba Equiseti (Coada calului)*

- Decoct, o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)*

- Infuzie concentrată cu 2 linguri la 200 ml apă; la răcire se adaugă pentru neutralizare un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în două reprize la 4 ore interval.

— *Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)*

- Decoct, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

I.6. HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

În normalizarea hipertensiunii arteriale în sensul scăderii ei (atît pentru valorile maxime cît și pentru cele minime), plantele medicinale acționează în mai multe direcții, influențînd atît ritmul cardiac, cît și provocînd o vasodilatare fie la nivelul arterelor mari, fie la nivelul circulației periferice. În prezent controlul hipertensiunii arteriale esențiale se face cu o medicație specifică. Ca adjuvante se folosesc:

INT ■ (x) *Folium Visci (frunze de Vîsc)*. Are efecte remarcabile însă nu poate fi suportat de cei cu leziuni cardiace, avînd unele substanțe toxice. În cazul apariției unor tulburări de ritm cardiac (aritmie) se întrerupe tratamentul.

- Macerat la rece, 2 lingurițe de plantă care se lasă peste noapte (cca 8 ore) în 1/2 l apă; se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.
- Pulbere, 1—3 vîrfuri de cuțit pe zi.

— *Flores, Folium et Fructus Crataegi (flori, frunze și fructe de Păducel)*

- Infuzie, o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.
- Tinctură din 20 g plantă macerată timp de 10 zile în 100 ml alcool de 70°; se iau cîte 10—15 picături de 3 ori pe zi.

— *Herba Hyssopi (Isop)* scade presiunea sanguină datorită dilatației arteriale.

- Infuzie, 1—2 lingurițe plantă la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Herba Leonuri (Talpa gîștii)* duce la scăderea tensiunii prin reglarea ritmului cardiac și a presiunii sîngelui.

- Infuzie, 3 linguri plantă la 200 ml apă; se iau 3—5 linguri pe zi.
- Tinctură din 20 g plantă macerată timp de 7—8 zile în 100 ml alcool de 70°; se iau cîte 20—40 picături de 2—3 ori pe zi.

— *Herba Meliloti (Sulfină)* contribuie la scăderea tensiunii prin dilatarea vaselor periferice.

- Infuzie, o lingură la cană, se beau 1—2 căni pe zi.

— *Folium Cynarae (frunze de Anghinare)*

- Infuzie, o lingură la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile (de preferat jumătate din cantitate dimineața pe stomacul gol, după care se stă 20—30 minute în repaus, culcat pe partea dreaptă, restul înainte de mesele principale).

— *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)*

- Infuzie, o lingură la 200 ml; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

— *Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)* adjuvant în normalizarea tensiunii.

• Infuzie, 2—3 linguri la 200 ml apă; se iau 4—5 linguri pe zi.

◆ Rp. Folium Visci (frunze de Vîsc) 30 g
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului) 10 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 10 g
Folium Crataegi cum floribus (flori şi frunze de Păducel) 10 g
Fructus Crataegi (fructe de Păducel) 20 g
Herba Equiseti (Coada calului) 20 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize, în curs de 2—3 luni. Se reia după o pauză de 15—20 zile, în cazul în care tensiunea capătă din nou valori ridicate.

Rp. Folium Crataegi cum floribus (flori şi frunze de Păducel)
Folium Visci (frunze de Vîsc) } părţi egale

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rp. Folium Visci (frunze de Vîsc) 10 g
Folium Crataegi cum floribus (flori şi frunze de Păducel) 20 g
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului) 10 g
Herba Centauri (Ţintaură) 20 g
Herba Hyperici (Sunătoare) 20 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Observaţie: Eficienţa tratamentului fitoterapeutic creşte prin asocierea folosirii usturoiului, fie ca atare în alimentaţie, fie sub forme farmaceutice (decoct, tinctură, sirop).

I.7. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE CA ADJUVANTE ÎN TRATAMENTUL BOLII REUMATISMALE

Încadrarea bolii reumatismale într-o grupă terapeutică sau alta este cu totul arbitrară datorită cauzelor şi a multiplelor moduri de manifestare a bolii.

Boala reumatismală sau mai corect bolile reumatismale formează un grup heterogen de afecţiuni localizate la nivelul aparatului locomotor şi cardiovascular manifestîndu-se prin leziuni inflamatorii sau degenerative ale ţesutului conjunctiv. După clasificarea Academiei de ştiinţe medicale, din prima grupă, cea a reumatismelor inflamatorii se menţionează în prima subgrupă reumatismul acut, poliartrita cronică evolutivă, spondili a anchilozantă şi reumatismul secundar infecţios. Din a doua subgrupă fac parte artrozele şi spondilozele, iar din cea de-a treia subgrupă — cea a rematismului articular periferic cu caracter inflamator sau degenerativ — fac parte mialgiile, tendinitele, bursitele, nevritele, nevralgiile etc. În a doua grupă sînt încadrate manifestările de tip reumatic care se întîlnesc în numeroase boli: alergoze, endocrinopatii, boli neurologice, neoplazii, colagenoze etc.

În fitoterapia specială la baza corticosteroizilor obţinuţi prin semisinteză stau unele principii active din plante (diosgenina, solasodina) sau unii alcaloizi din cornul secarei cu aplicaţie în tenosinovite, bursite nevralgii, sau heterozizii cardiotonici în leziunile inimii, sau antibioticele din plantele inferioare în formele infecţioase acute.

În farmacia casnică sînt puţine specii care pot fi utilizate ca adjuvante în bolile reumatismale. Vom menţiona în această direcţie coaja de Salcie de la care a fost inspirată sinteza acidului acetilo-salicilic (sau aspirina) şi a salicilatului de metil (prezent în speciile de Filipendula din ţara noastră). Pentru tratamentul extern unele principii active din plante în special uleiuri volatile intră de asemenea în compoziţia unor produse farmaceutice de uz extern. Restul speciilor de plante au acţiune diuretică sau sudorifică şi cele cunoscute în literatura de specialitate veche sub denumirea de „depurative" vor fi menţionate la capitolul Gută (VII.3).

INT ■ Cu conţinut în heterozide de natură salicilică:

Cortex Salicis (coaja de Salcie)

• Decoct, 2 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.
• Pulbere — de 3 ori pe zi cîte 1/2 linguriţă

◆ *Ceai antireumatic* (PLAFAR)

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn), **Folium Fraxini** (frunze de Frasin), **Herba Equiseti** (Coada calului), **Fructus Phaseoli sine seminibus** (teci de Fasole fără seminţe), **Fructus Juniperi** (fructe de Ienupăr) — toate diuretice şi desinfectante, **Cortex Salicis** (scoarţă de

Salcie) analgetic şi febrifug, Flores Sambuci (flori de Soc) diuretic şi sudorific şi Radix Liquiritiae (rădăcină de Lemn dulce) acţiune antiinflamatoare.

- Infuzie, o lingură la o cană, se fierbe 1—2 minute se lasă 10—15 minute în repaus; se beau 3 căni pe zi.

Rp.	Cortex Salicis (coajă de Salcie)	40 g
	Flores Calendulae (flori de Gălbenele)	10 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	10 g
	Flores Cyani (flori de Albăstrele)	10 g
	Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)	10 g
	Rhizoma Graminis (rizom de Pir)	15 g
	Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	5 g

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi dintre care prima dimineaţa, pe stomacul gol.

Rp.	Cortex Salicis (coajă de Salcie)	40 g
	Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)	40 g
	Folium Fraxini (frunze de Frasin)	10 g
	Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	10 g

- Decoct, o linguriţă la o cană; se beau la prînz 1—2 căni de decoct cald.

EXT ■ Pentru băi sau comprese:

— *Cortex Salicis (coaje de Salcie)*

- Decoct, 100—150 g coajă la 1 litru de apă; se strecoară şi se adaugă în apa de baie caldă la 30—35°.

— *Turiones Pini (mugur de Pin)*

- Decoct, cu 150 g muguri la litru; se strecoară şi se adaugă la apa de baie.

— *Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrişor şi Cimbru de cultură)*

- Infuzie, 40—50 g la litru; se adaugă la apa de baie.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*

- Comprese calde aplicate pe locul dureros cu infuzie preparată din 3 linguri plantă la cană.

— *Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)* — îndeosebi în artrite.

- Băi locale sau comprese cu decoct preparat din 60—80 g la litru.

— *Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)*

- Decoct, cu 100 g la litru, care se adaugă în apa de baie.

— *Farina Sinapis nigra (făină de Muştar)*

- Băi locale timp de 25—30 minute cu 25—30 g de făină de muştar puse într-un săculeţ peste care se toarnă 2—3 l apă caldă la 25—30°.
- Băi generale cu 250 g făină pusă într-un săculeţ care se agită în apa de baie.

Pentru fricţiuni antireumatice:

— *Gemmae Populi (muguri de Plop)*

- Fricţiune cu tinctură din 10 g muguri maceraţi 2—3 zile în 100 ml alcool.

— *Folium Menthae (frunze de Mentă)*

- Fricţiuni în zonele afectate cu soluţie din 5 g ulei în 100 ml alcool.

— *Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)*

- Fricţiuni cu soluţie din 1—2 g ulei la 100 ml alcool.

◆ Rp.	Tinctura Capsici (tinctură de Ardei iute)	15 ml
	Tinctura Populi (tinctură de muguri de Plop)	25 ml
	Aetheroleum Juniperi (ulei de Ienupăr)	2 ml
	Aetheroleum Menthae (ulei de Mentă)	3 ml
	Aetheroleum Piceae (ulei de Molid)	5 ml
	Alcool	50 ml

• Extern, pentru fricțiuni locale în special seara, locul fricționat acoperindu-se cu o flanelă.

I.8. HEMORAGII

Hemoragiile necesită tratament medical de specialitate.

Ca adjuvante se folosesc fie plante cu proprietăți astringente (cu conținut de tanin), fie plante care conțin vitamina K, cu proprietăți antihemoragice. Unele hemoragii sînt simptomatice și pot fi expresia unor afecțiuni foarte grave. Deci atenție.

INT ■ Dintre speciile astringente se utilizează:

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Anserinae (Coada racului)

• Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Salicariae (Răchitan)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Gei (rădăcini de Cerențel)

• Decoct, 2 lingurițe la cană, care se bea neîndulcit, dimineața pe stomacul gol.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)

• Decoct, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Plante cu conținut ridicat de vitamina K:

Folium Urticae (frunze de Urzică)

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

• Infuzie concentrată, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

◆ Rp. Folium Urticae (frunte de Urzică) 30 g
Herba Anserinae (Coada racului) 20 g
Herba Salicariae (Răchitan) 40 g
Stigmata Maydis (mătase de Porumb) 10 g

• Infuzie (sau decocție scurtă — 5 minute), o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, dintre care una dimineața pe stomacul gol.

EXT ■ *Flores et Radix Primulae (flori și rădăcini de Ciuboțica cucului)*

• Cataplasme calde cu infuzie din flori cu 1—2 lingurițe la cană sau decoct din rădăcină cu o linguriță la cană.

Herba Salicariae (Răchitan)

• Cataplasme calde cu decoct concentrat din 4 linguri la cană.

II. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE IN BOLILE APARATULUI DIGESTIV

Aparatul digestiv prin însăşi posibilităţile sale de a intra în contact direct şi imediat cu diferitele substanţe ingerate se pretează cel mai bine la utilizarea plantelor medicinale, alături de alţi factori terapeutici (dieta, folosirea apelor minerale, apiterapia ş.a.), de regulă ca adjuvanţi preţioşi ai tratamentului medicamentos, în forme simple, incipientei, fitoterapia putînd regla ea singură unele disfuncţii.

Sînt utilizate un mare număr de specii cu acţiuni foarte variate (tonic-amare, laxative, antidiareice, carminative, antiulceroase), acţiuni interesînd de la segmentul buco-faringian şi pînă la glandele anexe.

De menţionat, ca şi în cazul aparatului cardiovascular, că majoritatea produselor farmaceutice recomandate în afecţiunile acestui aparat conţin principii active extrase din plante sau — mai mult chiar — sînt exclusiv de natură vegetală.

Pentru o mai bună sistematizare a tratamentului bolilor aparatului digestiv, s-a considerat utilă împărţirea plantelor medicinale sau a formelor farmeceutice pe bază de plante în trei subcapitole:

II a — fitoterapia * segmentului buco-faringian;

II b — fitoterapia * segmentului gastro-intestinal;

II c — fitoterapia * disfuncţiilor hepato-biliare.

II.a. FITOTERAPIA SEGMENTULUI BUCO-FARINGIAN

Sînt utilizate plante cu acţiune antiseptică, antiinflamatoare, cicatrizantă, emolientă. Administrarea se face exclusiv extern (îndeosebi gargare, spălături locale etc.).

* Se referă numai la formele farmaceutice care pot fi preparate în casă.

II.a.1. *GINGIVITE*

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Muşeţel)*

- Infuzie, 3 linguri la cană, se ţine călduţă în gură.

— *Folium Salviae (frunze de Salvie)*

- Gargară cu infuzie, 2 linguriţe la 100 ml apă.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*

- Gargară cu infuzie din 2 linguriţe sulfină la 100 ml.

— *Herba Hyperici (Sunătoare)*

- Gargară cu infuzie din 2 linguri la 200 ml apă.

Foarte utile sînt speciile cu conţinut ridicat în tanin, care au proprietăţi astringente.

— *Rhizoma Gei (rizomi de Cerenţel)* utile şi în gingivite sîngerînde.

- Decoct, 2 linguriţe la cană; acesta fie că se ţine în gură, călduţ, fie că se foloseşte pentru îmbibarea unor tampoane cu vată cu care se tamponează zonele afectate.

— *Herba Anserinae (Coada racului)* — efect astringent, antiinflamator şi sedativ.

- Spălături locale cu infuzie sau decoct, o lingură la cană.

— *Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)*

- Gargară cu infuzie din 2 linguri frunze la cană.

— *Herba Agrimoniae (Turiţă mare)*

- Gargară cu infuzie din 2 linguri plantă la cană.

◆ *Ceai pentru gargară*

Flores Chamomillae (flori de Muşeţel), Herba Serpylli (Cimbrişor), Folium Salviae (frunze de Salvie) — antiinflamatoare şi dezinfectante;

Folium Althaeae (frunze de Nalbă mare) — emoliente; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor anestezice; Rhizoma Gei (rizomi de Cerențel) — astringente, dezinfectante și hemostatice.

• Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană.

II.a.2. *STOMATITE*

Se recomandă, de asemenea, plante cu proprietăți dezinfectante, antiinflamatoare și astringente.

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

• Gargară cu infuzie, 3 linguri la cană, la care se adaugă 4 g acid boric.

— *Folium Salviae (frunză de Salvie)*

• Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la 100 ml (eficiența crește dacă se adaugă Mușețel)

— *Flores Tiliae (flori de Tei)*

• Gargară cu infuzie, 4 linguri la cană; pentru neutralizare se adaugă 1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu.

— *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

• Gargară cu decoct, 3 linguri la cană.

— *Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)*

• Gargară cu infuzie, 2 linguri la cană.

— *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)*

• Gargară cu infuzie 2 linguri la cană.

— *Folium Urticae (frunze de Urzică)*

• Gargară cu infuzie, 2 linguri la cană.

— *Herba Agrimoniae (Turiță mare)*

• Gargară cu infuzie sau decoct, 2 linguri plantă la cană.

— *Radix Symphyti (rădăcină de Tătăneasă)*

• Gargară cu decoct preparat din 4—5 linguri la o cană (efectul crește prin

asociere cu plante cu azulene: Pelin, Mușețel, Coada șoricelului).

— *Cortex Salicis (coajă de Salcie)*

• Gargară cu decoct, 4 linguri la cană.

◆ *Ceai pentru gargară (PLAFAR)*

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Herba Serpylli (Cimbrișor) Folium Salviae (frunze de Salvie), antiinflamatoare și dezinfectante; Folium Althaeae (frunze de Nalbă mare) — emoliente; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor anestezice; Rhizoma Gei (rădăcini de Cerențel) — astringente și hemostatice.

• Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană.

II.a.3. *ABCESE DENTARE*

EXT ■ Din grupa plantelor cu acțiune antiseptică se recomandă cele două specii bogate în azulene:

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

• Infuzie caldă obținută din 3 linguri flori la cană; se ține în gură, cîte 5 minute, se repetă la interval de 1 oră.

— *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

• Infuzie caldă, o lingură flori la cană, se ține în gură, repetînd la fiecare oră.

Efecte favorabile se obțin și cu:

— *Folium Salviae (frunze de Salvie)* la care se îmbină efectul antiseptic foarte energic cu cel astringent, cicatrizant.

• Gargară cu infuzie, cu 2 lingurițe la 100 ml apă.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*

• Gargară cu infuzie, cu 2 lingurițe la 100 ml apă.

— *Rhizoma Gei (rizom de Cerențel)* — printre speciile cele mai bogate în tanin, cu acțiune astringentă și antimicrobiană marcantă.

• Decoct, 2 lingurițe la o cană cu care se fac spălături locale; se pot pune local

tampoane cu vată sau tifon îmbibate în acest decoct.

— *Flores et Folium Malvae, Flores et Folium Althaeae (flori și frunze de Nalbă de cultură și Nalbă mare)* cu acțiune emolientă recunoscută, datorită conținutului în mucilagii.

- Gargară cu infuzie, cu 2 lingurițe la o cană.

— *Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)* — produs care-și datorează acțiunea cicatrizantă și antiinflamatoare alantoinei.

- Gargară cu decoct din 4—5 linguri la o cană.

— *Herba Hyperici (Sunătoare)* calmează durerile dentare.

- Gargară cu infuzie, 2 linguri vîrfuri florale la 200 ml.

◆ *Ceai pentru gargară*

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Herba Serpylli (Cimbrișor), Folium Salviae (frunze de Salvie) — antiinflamatoare și dezinfectante; Folium Althaeae (frunze de Nalbă Mare) — emoliente; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor anestezice; Rhizoma Gei (rădăcini de Cerențel) — astringente, dezinfectante și hemostatice.

- Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană.

II.a.4. *AFTE*

EXT ■ *Folium Salviae (frunze de Salvie)*

- Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la 100 ml apă (efectul crește prin adăugare de Rhizoma Gei — Rizom de Cerențel — cca. 1/4 din conținut).

— *Herba Basilici (Busuioc)*

- Gargară cu infuzie, 2 linguri la 100 ml.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*

- Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la 100 ml.

— *Flores Rosarum (petale de Trandafir)*

- Gargară cu infuzie, 2 linguri la 200 ml.
- Macerat din petale de trandafir în miere; se utilizează cu deosebit efect la aftele și micozele bucale ale sugarilor, tamponîndu-se repetat în cursul unei zile zonele respective. Una din rețete prevede ca 100 g petale să fie lăsate la foc moale în 400 ml apă în clocot; după ce se strecoară peste lichid se adaugă 650 g de miere.

II.a.5. *AMIGDALITE* (inflamații ale gîtului)

Se recomandă gargarisme cu plante dezinfectante, astringente, emoliente.

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

- Infuzie, 3 linguri la cană; după răcire se strecoară și se adaugă 4 g acid boric. Se folosește pentru gargară.

— *Folium Salviae (frunze de Salvie)*

- Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la 100 ml. (Efectul crește prin adăugare de Mușețel).

— *Rhizoma Gei (rizom de Cerențel)*

- Gargară cu decoct, 2 lingurițe la cană

— *Flores et folium Malvae (flori și frunze de Nalbă de cultură)*
— *Folium et Radix Althaeae (frunze și rădăcini de Nalbă mare)*

- Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană (Efectul crește prin asociere cu Mușețel).

— *Flores Tiliae (flori de Tei)*

- Gargară cu infuzie, 4 linguri la cană, la care se adaugă o jumătate linguriță de acid boric.

◆ *Ceai pentru gargară* (PLAFAR)

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Herba Serpylli (Cimbrișor), Folium Salviae (frunze de Salvie) — antiinflamatoare și dezinfectante;

Folium Althaeae (frunze de Nalbă mare) — emoliente; Capita Papaveris (capete de Mac) — ușor anestezice; Rhizoma Gei (rizom de Cerențel) — astringente și hemostatice.

● Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană.

Rp. Flores Lavandulae (flori de Levănțică } părți egale
Herba Serpylli (Cimbrișor)

● Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană.

II.a.6. *DEZINFECTANTE BUCALE GENERALE*

EXT ■ *Aetheroleum Menthae (ulei volatil de Mentă)* — sub formă de apă de gură are efecte răcoritoare, antiseptice, corijează gustul și mirosul neplăcut la fumători.

● Apă de gură din 5 g ulei la 95 g alcool concentrat; se pun în apă cîteva picături din această soluție.

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

● Gargară cu infuzie, 3 linguri la cană, la care se adaugă 4 g acid boric.

◆ *Ceai pentru gargară* (PLAFAR)

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Herba Serpylli (Cimbrișor), Folium Salviae (frunze de Salvie) — antiinflamatoare și dezinfectante; Folium Althaeae (frunze de Nalbă mare) — emolientă; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor anestezice; Rhizoma Gei (rizomi de Cerențel) — astringente, dezinfectante și hemostatice.

● Gargară cu infuzie, 2 lingurițe la cană

Flores Lavandulae (flori de Levănțică) } părți egale
Herba Serpylli (Cimbrișor)

● Gargară cu infuzie cu 2 lingurițe la cană.

II.b. FITOTERAPIA SEGMENTULUI GASTRO-INTESTINAL

Sînt utilizate un mare număr de specii medicinale cu diferite principii active în funcție de numeroasele afecțiuni în care fitoterapia este indicată.

II.b.1. *ANOREXIE* (lipsa poftei de mîncare)

Se folosesc pentru stimularea secreției gastrice plante cu proprietăți tonic-amare și plante aromatice, toate administrîndu-se cu cca. 1/2 oră înaintea meselor principale. Formele de administrare sînt foarte variate; deoarece la infuzie sau decoct gustul amar este greu de suportat de unii din cei interesați, se pot folosi tincturile sau pulberile. Pentru copii se pot folosi cu succes siropurile amare, iar pentru adulți foarte eficientă este folosirea și sub formă de vinuri medicinale cînd acestea nu sînt contraindicate. Administrarea se face cu circa jumătate de oră înainte de mese.

De bază sînt și speciile recomandate în anaciditate cărora li se mai adaugă și alte plante. Dintre plantele cu principii amare se recomandă:

INT ■ *Radix Gentianae (rădăcină de Ghințură)* — în special pentru copii slăbiți, fără poftă de mîncare; pentru aceștia putîndu-se administra mai ușor sub formă de tinctură sau sirop. Pentru adulți, în afară de infuzie sau decoct, se poate face și un vin medicinal.

● Infuzie sau decoct, cu jumătate de linguriță la o cană; se bea cîte un sfert de cană înaintea meselor principale;

● Tinctură din 20 g macerate timp de 7—8 zile în 100 ml alcool; înainte de mese se iau 5—10 picături pentru copii și 10—15 picături pentru adulți;

● Vin tonic. 3 linguri de plantă se lasă la macerat în 60 ml alcool în vas închis timp de 24 ore, apoi se adaugă 1 l vin și se lasă 10 zile, agitîndu-se între timp. Se filtrează și se adaugă 100 g zahăr. Se ia cîte o lingură cu jumătate de oră înainte de mese (contraindicat pentru copii).

● Sirop. Peste o lingură de plantă se adaugă 150 ml apă în clocot și se lasă la macerat 6 ore, după care se strecoară, se adaugă 1/4 kg zahăr și se fierbe pînă capătă consistență siropoasă. Se iau 3—4 lingurițe pe zi, înainte de mese.

— *Herba Centauri (Ţintaură)*

- Infuzie, o linguriţă la cană din care se bea cîte un sfert cu cîte o jumătate de oră înainte de mese.
- Tinctură din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool timp de 7—8 zile; se beau cîte 30—40 picături în apă sau vin, înainte de mesele principale;
- Vin — din 60 g plantă macerată 8 zile în 1 l vin negru; se bea cîte un păhărel de lichior înainte de mesele principale.
- Sirop — dintr-o infuzie cu 2 linguri de plantă la 300 ml apă, la care se adaugă — după filtrare — 1/2 kg zahăr. Se fierbe pînă capătă consistenţa siropoasă. Copiilor li se administrează cîte un păhărel înaintea meselor principale.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră) — specie cu gust intens amar, cu acţiune de stimulare totodată şi a secreţiilor biliare şi pancreatică.

- Decoct, o linguriţă de plantă la o cană de apă; pentru neutralizarea acidităţii se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea cîte un sfert de cană, înainte de mese.
- Tinctură — din 20 g lichen macerat 8 zile în 100 ml alcool, din care se iau cîte 15—20 picături înainte de mese.

Herba Marrubii (Unguraş)

- Infuzie, 2 linguri la o cană; se bea cîte o lingură înainte de mesele principale.

Folia, Herba et Radix Taraxaci (Păpădie)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; 2—3 căni pe zi cu jumătate de oră înainte de mese.

Folium Cynarae (frunze de Anghinară)

- Infuzie, o linguriţă la cană; cîte o jumătate de cană înainte de mese.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)

- Infuzie, o lingură la cană; 2 căni pe zi, înainte de mese.

Flores Cyani (flori de Albăstrele)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se bea cîte un sfert de cană înainte de mese.

Strobuli Lupuli („conuri" de Hamei) — în principal produs cu proprietăţi sedative.

- Infuzie, o lingură la cană; 2 căni pe zi înainte de mese.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Decoct, cu 10—20 boabe la litru; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie cu 2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni înainte de mese.

Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)

- Decoct sau macerat la rece, o linguriţă la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, înainte de mese.
- Tinctură din 20 g la 100 ml alcool, macerate 8 zile; se iau cîte 20 picături înainte de mesele principale.
- Vin tonic — din 100 g rizom macerat 8 zile în 1 l de vin negru, după care se strecoară şi se îndulceşte cu 100 g zahăr. Se bea cîte un păhărel înaintea meselor principale.

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

Plante aromatice care provoacă secreţia gastrică datorită uleiurilor volatile:

Fructus Anisi, Coriandri, Foeniculi (fructe de Anason, Coriandru sau Fenicul)

- Infuzie, 1/2 linguriţă la cană; se bea cîte o cană de infuzie călduţă înainte de mese.

Herba Majoranae (Măghiran)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

Mai stimulează secreția gastrică, prin acțiune hiperemiantă, (de activare a circulației cu ușoară congestionare locală) la nivelul mucoasei gastrice:

Semen Sinapis albae (semințe de Muștar)

- Luate întregi, cîte o linguriță pe zi, cu puțină apă.

◆ *Ceai tonic aperitiv* (PLAFAR)

Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură), Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană), Herba Centauri (Țintaură), Herba Cnici (Schinel), Herba Absinthi (Pelin) — tonice amare; Fructus Cynosbati (Măceșe) — vitaminizante; Fructus Coriandri (Coriandru) — aromatizante, mărind fluxul secretor.

- Infuzii, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

II.b.2. *VĂRSĂTURI (vomă)*

Voma nu este o boală ci un simptom al unor afecțiuni (infecții alimentare, boli infecțioase, ulcer etc.) sau un act reflex care însoțește uneori anumite faze ale gravidității sau prin care se manifestă emoțiile puternice, intoleranța la altitudine („răul de înălțime"), la tangajul vaselor („răul de mare"), la unele feluri de mîncare (sau la excese alimentare), la mirosuri, la senzații care provoacă sila, dezgustul, existînd persoane cu o sensibilitate mai mare.

Tratamentul simptomatic se face cu plante cu proprietăți antiemetice. Ceaiurile se beau reci, treptat, în înghițituri mici, de preferință neîndulcite sau îndulcite cu zaharină.

INT ■ *Folium Menthae (frunzele de Mentă)* sînt principalul antiemetic, datorită mentolului, calmînd vărsăturile la adulți, dar în special la copii.

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea rece, treptat, în înghițituri mici.

Folium Melissae (frunze de Roiniță) — recomandate pentru femei gravide.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră) — eficace contra vărsăturilor, rebele, în special la femeile însărcinate.

- Decoct, o linguriță la cană (se adaugă pentru neutralizare un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu).

Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) — datorită acțiunii de sedare a sistemului nervos, combate sensibilitatea la vomare.

- Pulbere — de trei ori pe zi cîte un vîrf de cuțit (sau la nevoie).
- Tinctură — 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool; se iau de 2—3 ori pe zi cîte 15—20 picături.

Radix Gei (rădăcini de Cerențel)

- Decoct, 2 lingurițe la cană, se bea neîndulcit, dimineața pe stomacul gol.

Herba Absinthi (Pelin) — cu rezultate bune, dar nu se va lua în cure de lungă durată, deoarece produce tulburări nervoase și digestive; contraindicat pentru femei gravide sau care alăptează.

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se bea cîte un sfert de ceașcă de 2—3 ori pe zi.
- Tinctură cu 20 g macerate 7 zile în 100 ml alcool; se iau 15—20 picături de 2—3 ori pe zi.

◆ *Ceai contra colicilor pentru adulți* (PLAFAR)

Folium Menthae (frunze de Mentă), Folium Melissae (frunze de Roiniță) — imprimă acestui ceai efectul antiemetic; Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), Herba Serpylli (Cimbrișor) — antiseptice, ușor antispastice; Capita Papaveris (capsule de Mac) — sedative; Fructus Foeniculi (fructe de fenicul) — carminativ.

- Infuzie cu 1—11/2 linguriță la cană; se bea treptat, rece.

Rp.	Folium Menthae (frunze de Mentă)	40 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	30 g
	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	30 g

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea rece, în sorbituri.

Rp.	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	30 g
	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	30 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănțică)	10 g
	Fructus Carvi (fructe de Chimion)	30 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 1—3 căni pe zi, treptat.

Rp.	Folium Menthae (frunze de Mentă)	15 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	20 g
	Herba Centauri (Țintaură)	10 g
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	20 g
	Fructus Carvi (fructe de Chimion)	15 g
	Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	20 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 1—3 căni infuzie rece la nevoie.

II.b.3. *SINDROAME DISPEPTICE (ANACIDITATE, HIPOACIDITATE)*

În cazul lipsei sau al unei concentrații reduse de acid clorhidric în sucul gastric, care duce la o activitate digestivă redusă, mai ales în ce privește scindarea moleculelor protidice și de asemenea la o insuficientă inactivare a microbilor care pătrund odată cu alimentele, se recomandă în general plante cu principii amare. Stimularea secreției acide are loc prin act reflex. Administrarea se face sub formă de infuzii sau pentru a face mai ușor de suportat gustul extrem de amar, sub formă de tinctură sau pulbere. Totdeauna administrarea se face cu cca jumătate de oră înainte de mesele principale.

INT ■ *Herba Absinthi (Pelin)*

Nu se folosește în cure îndelungate provocînd tulburări nervoase și digestive. Contraindicat pentru femei gravide sau care alăptează.

- Infuzie cu o linguriță la 1/2 l; se bea cîte un sfert de cană, de 2—3 ori pe zi, cu jumătate oră înainte de mese.

- Tinctură din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool timp de o săptămînă; se iau cîte 15—20 picături pe zi în apă, înainte de mese.
- Pulbere, 1—2 g înainte de mesele principale.

Herba Cnici (Schinel)* — Produce o secreție înceată, dar de lungă durată a sucului gastric.

- Infuzie cu o linguriță la cană, din care se bea cîte un sfert cu jumătate de oră înainte de mesele principale.
- Tinctură din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool timp de 7—8 zile; se iau 40—50 picături în apă sau vin cu jumătate de oră înainte de mese.

Herba Origani (Șovîrf)

- Infuzie concentrată cu 3 linguri plantă la cană; se beau cîte 3—4 linguri infuzie înainte de mese.

◆ *Ceai tonic — aperitiv* (PLAFAR)

Radix Gentianae (rădăcină de Ghințură), Herba Centauri (Țintaură), Herba Cnici (Schinel), Herba Absinthi (Pelin) — tonice amare; Fructus Cynosbati (Măceșe) — vitaminizante; Fructus Coriandri (fructe de Coriandru), Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană) — plante aromatice care măresc secrețiile glandelor salivare și gastrice.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, cu 30 minute înainte de mesele principale.

Rp.	Herba Absinthi (Pelin)	30 g
	Herba Centauri (Țintaură)	20 g
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	30 g
	Folium Salviae (frunze de Salvie)	20 g

- Infuzie, o lingură la cană, din care se bea cîte un sfert cu o jumătate de oră înainte de masă; la copii sînt suficiente 2—3 linguri.

* Herba Cnici Benedicti.

În dispepsii acute:

Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel) sau Flores Millefolii (flori de Coada Șoricelului) 30 g
Folium Menthae (Frunze de Mentă) 20 g
Herba Dracocephali (Mătăciune) sau Folium Melissae (frunze de Roiniță) 30 g
Fructus Coriandri (fructe de Coriandru) 20 g

Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Rp. Herba Dracocephali (Mătăciune) sau Folium Melissae (frunze de Roiniță) 25 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 25 g
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 30 g
Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană) 10 g
Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) 10 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

II.b. 4. *GASTRITE HIPERACIDE. ULCER GASTRIC*

Ca adjuvante ale terapiei acestor afecțiuni datorate unei hipersecreții de suc gastric, cu creșterea exagerată a acidității, care afectează mucoasa gastrică, într-o primă fază iritînd-o (gastrită hiperacidă), iar într-un stadiu mai avansat ajungîndu-se pînă la leziuni ale acesteia (ulcer), se recomandă plante cu principii active care contribuie la neutralizarea acidității, antiinflamatoare, calmante și cicatrizante.

Infuziile sau decocturile se beau de regulă neîndulcite și de preferat între mese.

INT ■ Pentru forme incipiente de gastrite hiperacide:

— *Flores Acaciae (flori de Salcîm)* — Au și acțiunea de a calma senzațiile de pirozis (arsuri la stomac), pretîndu-se la cure de lungă durată, chiar și ca ceai alimentar.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi, de preferat între mese.

— *Folium Rubi idaei (frunze de Zmeur)* — contribuie la micșorarea acidității.

- Infuzie, o linguriță la cană, se beau 2—3 căni pe zi.

Ca adjuvante în ulcere gastrice și în forme mai evoluate de gastrită se recomandă:

— *Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)* — deosebit de eficiente datorită conținutului în alantoină fiind cicatrizante și calmante.

- Decoct, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)* — și ele cu conținut de alantoină, sînt cicatrizante prin stimularea refacerii țesuturilor lezate.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)* — cicatrizante și calmante, fiind utile inclusiv în ulcer duodenal.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

— *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)* cu acțiune cicatrizantă și fitoncidă.

- Pulbere — cîte 2—3 vîrfuri de cuțit, de 2—3 ori pe zi;
- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

— *Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)* — acționează ca pansament gastric, favorizînd epitelizarea ulcerațiilor gastro-intestinale (de altfel pentru această acțiune face parte din formula produsului Ulcerotrat).

- Pulbere — cîte un vîrf de cuțit de 2—3 ori pe zi între mese.
- Decoct, o linguriță la cană, cantitate care se bea în 2—3 reprize între mese.

— *Herba Hyperici (Sunătoare)* — cu remarcabile proprietăți cicatrizante.

- Infuzie cu 1—2 lingurițe la cană; de 2 ori pe zi.
- În medicina populară se folosește cu bune rezultate uleiul: 20 g plantă umectată cu 20 ml alcool; după 12 ore se

adaugă 200 g ulei comestibil și se ține 3 ore pe baia de apă, agitîndu-se. Se lasă 2—3 zile și se strecoară printr-o pînză. Se păstrează la întuneric și răcoare. Se administrează cîte o linguriță între mese.

— *Radix Liquiritiae (rădăcină de Lemn dulce)* — are proprietăți antiinflamatorii, antiulceroase, cicatrizante.

- Macerat la rece, 1/2 lingurițe la cană; se bea în cursul unei zile.

— *Herba Equiseti (Coada calului)* contribuie la neutralizarea acidității crescute.

- Decoct, o linguriță la cană; se beau în cursul unei zile 2—3 căni.

În această afecțiune este foarte utilă și asocierea unor plante cu acțiune antiseptică și calmantă:

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

- Infuzie cu 1—2 lingurițe la cană; se beau 1—2 căni pe zi, pe stomacul gol.
- Extracție dublă: se macerează la rece timp de 30 minute 1—2 lingurițe de flori în 1/2 cană apă: se strecoară, iar florile se infuzează cu altă 1/2 cană apă în clocot. Cele două lichide se amestecă; se bea în cursul unei zile în 2 reprize, pe stomacul gol.

— *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

- Infuzie, 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Brasica oleracea (Varză albă)*

- Sucul celular proaspăt obținut prin raderea și stoarcerea unei verze albe (cca 1 pahar). Se bea cîte un pahar pe zi în mai multe reprize timp de o lună. Este util în ulcerul duodenal.

◆ *Ceai gastric 1* (PLAFAR)

Flores Calendulae (flori de Gălbenele) — cicatrizante; Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) — antiseptice, calmante. Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană), Folium Menthae (frunze de Mentă), Herba Taraxaci (Păpădie) — antiseptice, antispastice.

Ceai gastric 2 (PLAFAR)

În afară de Flores Calendulae și Flores Millefolii (din formula 1) mai intră:

Herba Hyperici (Sunătoare) — cicatrizant, calmant, stomachic; Herba Polygoni (Troscot) — antidiareic; Herba Centauri (Țintaură) — stomachic; Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul), Fructus Coriandri (fructe de Coriandru) — carminative.

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi între mese, de preferință alternînd formula 1 cu 2.

Ceai Gastric calmant (ceai hiposecretor calmant) — formulă nouă (PLAFAR)

Flores Acaciae (flori de Salcîm) — neutralizant, înlătură senzațiile de pirozis (arsuri la stomac); Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească) — cicatrizant; Herba Equiseti (Coada calului) — neutralizant; Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) — antispastic; Herba Dracocephali (Mătăciune) — antispastic, antiseptic, carminativ și stomachic.

- Infuzie o lingură la cană; 2—3 căni pe zi, la o oră după mesele principale.

Ceai gastric cicatrizant (PLAFAR)

Reunește plante ce se găsesc în celelalte formule, acțiunea esențială avînd-o Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească) și Flores Calendulae (flori de Gălbenele) acțiunea lor fiind completată de Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), Herba Hyperici (Sunătoare).

- Infuzie, o lingură la cană; 2—3 căni pe zi, între mese.

Rp.	Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)	40 g
	Flores Calendulae (flori de Gălbenele)	30 g
	Herba Hyperici (Sunătoare)	20 g
	Flores Chamomillae (flori de Mușețel) sau Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană; 2—3 căni pe zi, între mese.

Rp. Flores Malvae (flori de Nalbă) 30 g
Flores Chamomillae (flori de Mușețel) 15 g
Flores Calendulae (flori de Gălbenele) 30 g
Radix Liquiritiae (rădăcini de Lemn dulce) 10 g
Fructus Coriandri (fructe de Coriandru) 5 g
Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) 10 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi, în mai multe reprize, între mese.

II.b.5. *ENTEROCOLITE*

Acest grup de tulburări digestive, la fel ca și în diaree, se tratează cu plante conținînd principii active cu proprietăți antiseptice cu acțiune asupra florei patogene, care provoacă adesea inflamații ale intestinului subțire (enterite) și ale celui gros (colite), de obicei inflamații concomitente ale intestinului subțire și ale celui gros (enterocolite). În aceste tulburări care se manifestă prin dureri abdominale și scaune frecvente, uneori sanguinolente sau mucopurulente, balonări etc., alături de administrarea de infuzii cu proprietăți dezinfectante intestinale (majoritatea conținînd uleiuri volatile și taninuri), trebuie păstrată o dietă severă, cu suprimarea alimentelor care fermentează.

Infuziile sau decocturile se recomandă a fi neîndulcite sau îndulcite cu zaharină sau ciclamat. Se administrează de regulă după mese sau treptat în sorbituri.

INT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)* — acționează în aceste afecțiuni, fiind puternic antiseptice prin conținutul ridicat în azulene.

- Infuzii, 1—2 lingurițe la cană, care se bea în cursul unei zile.
- Extracție dublă: macerat la rece din 1—2 lingurițe la o jumătate de cană, timp de 30 minute; se strecoară iar florile se infuzează cu altă jumătate de cană de apă în clocot, cele două lichide amestecîndu-se. Se beau în cursul unei zile 1—2 căni.

— *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)* cu aceleași proprietăți ca mușețelul.

- Infuzie, 2 linguri la jumătate de litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Herba Serpylli (Cimbrișor)*, *Herba Thymi (Cimbru de cultură)* de asemenea cu acțiune antiseptică puternică, utile în întreaga grupă de afecțiuni.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)* — utilizate datorită acțiunii antiseptice.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se iau 3—4 lingurițe pe zi.

— *Radix Gei (rădăcini de Cerențel)*

- Decoct, 2 lingurițe la cană, de preferință pe stomacul gol (efectul crește în amestec cu Mușețel, Mentă, Sunătoare).

— *Herba Hyperici (Sunătoare)* — în special în colite cronice.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi, după mese.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se bea cîte o lingură după fiecare masă.

— *Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)*, *Folium Rubi Idaei (frunze de Zmeur)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană, se beau 2 căni pe zi.

— *Folium Cynarae (frunze de Anghinare)* — contra fermentațiilor intestinale, enterite.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ *Ceai anticolitic* (PLAFAR)

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) — bactericide, antiseptice, decongestive; Herba Hyperici (Sunătoare) — antiseptică, cicatrizantă, antidiareică; Folia Melissae (frunze de Roiniță) — Folia Menthae (frunze de Mentă) — antivomitive și calmante; Capita Papaveris (capete de Mac), Herba Leonuri (Talpa gîștii) — antispasmodice și sedative; Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — carminative.

- Infuzie cu 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi, după mese.

Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel)
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Floium Menthae (frunze de Mentă)
Folium Salviae (frunze de Salvie)
Herba Absinthi (Pelin)
} părți egale

• Infuzie concentrată, 2 linguri la cană; se bea în cursul unei zile.

II.b.6. *METEORISM (BALONĂRI)*

Plantele care se folosesc în aceste cazuri se denumesc carminative. Meteorismul nu este propriu-zis o afecțiune ci un simptom, ale cărui cauze pot fi în principal fermentațiile intestinale, aerofagie, gastrite hipoacide, enterocolitele, tulburări colecistice sau pancreatice.

Plantele carminative, care conțin de regulă ca principii active uleiuri volatile, împiedică procesele de fermentație și ajută la evacuarea gazelor din intestine. Ceaiurile se beau de regulă înainte de mesele principale, călduțe, Se pot îndulci.

INT ■ Sînt utile fructele unor umbelifere:

Fructus Anisi, Carvi, Coriandri, Foeniculi (fructe de Anason, Chimion, Coriandru, Fenicul)

• Infuzie, 1/2 linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

• Infuzie, 2 linguri la 1/2 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — în adaus la infuziile din fructe de umbelifere.

Folium Melissae (frunze de Roiniță)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Salviae (frunze de Salvie)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Basilici (Busuioc)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Majoranae (Măghiran)

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)

• Decoct sau macerat la rece cu o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile în mai multe reprize.

◆ În balonări datorate unor afecțiuni nervoase, se introduc în formulă plante sedative:

Rp. Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)
Herba Leonuri (Talpa Gîștii)
Fructus Carvi (fructe de Chimion)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Rp. În balonări cu tendință spre constipație:

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	10 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	10 g
Fructus Carvi (fructe de Chimion)	20 g
Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)	10 g
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	20 g
Cortex Frangulae (coaje de Crușin)	30 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi dar nu înainte ci după mese.

Rp. În balonări cu tendință spre diaree:

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	20 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	20 g
Herba Agrimoniae (Turiță mare)	10 g
Herba Anserinae (Coada racului)	10 g
Herba Hyperici (Sunătoare)	10 g
Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)	30 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Alte rețete:

Rp. Fructus Carvi (fructe de Chimion)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Herba Centauri (Țintaură)
} părți egale

- Infuzie, o lingură la cană; cu jumătate de oră înainte de mese se bea cîte 1/2 cană.

Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel) sau Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Folium Melissae (frunze de Roiniță)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

II.b.7. *DURERI ABDOMINALE LA ADULȚI* (Colici)

În cazul durerilor abdominale (colici), dureri care apar brusc sub formă de crize și sînt legate de enterocolite, apendicite, pancreatite etc. sau în alte cazuri sub formă de spasme ca urmare a unor dereglări de natură neurovegetativă, pe lîngă tratamentul cauzal se pot administra ca prim ajutor unele specii medicinale cu proprietăți antispastice. Infuziile sau decocturile se beau imediat la apariția colicilor care de obicei apar după mesele principale. Acest tratament este doar simptomatic urmînd ca după stabilirea diagnosticului de către medic să fie aplicat tratamentul specific fiecărei afecțiuni în parte.

INT ■ *Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)* îndeosebi în colici de natură nervoasă.

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile.
- Pulbere — de 3 ori pe zi un vîrf de cuțit.
- Tinctură din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool timp de 8 zile, din care se iau de 2—3 ori pe zi cîte 15—20 picături.

— *Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)*

- Decoct sau macerat la rece, o linguriță rizom fragmentat la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, în mai multe reprize.
- Tinctură, 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool, din care se iau cîte 20 picături de 2—3 ori pe zi.

— *Folium Menthae (frunze de Mentă)*

- Infuzie, o linguriță la cană, 1—2 căni pe zi.

— *Folium Mellissae (frunze de Roiniță)*

- Infuzie, o linguriță la cană, 2—3 căni pe zi.

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Dublă extracție: 1—2 lingurițe de flori se lasă la macerat 30 minute în jumătate de cană de apă rece; se strecoară, iar florile se infuzează cu altă jumătate de cană de apă în clocot. Cele 2 lichide se amestecă. Se beau 2 căni pe zi.

— *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

- Infuzie, o lingură la cană; în cursul unei zile se beau treptat 2 căni.

— *Folium Cynarae (frunze de Anghinară)*

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Herba Anserinae (Coada racului)*

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, în special în enterocolite.

— *Herba Majoranae (Măghiran)*

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Herba Basilici (Busuioc)*

• Infuzie, o linguriță la cană; 2 căni pe zi după mese.

— *Fructus Carvi (fructe de Chimion)*

• Infuzie, 1—1/2 linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi, dintre care una dimineața pe stomacul gol.

— *Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)*

• Infuzie, o jumătate de linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Flores Acaciae (flori de Salcîm)*

• Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Herba Meliloti (Sulfină)*

• Infuzie, 1 linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

◆ *Ceai contra colicilor pentru adulți* (PLAFAR)

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), Herba Serpylli (Cimbrișor) — antiseptice și ușor antispastice; Folium Melissae (frunze de Roiniță), Folium Menthae (frunze de Mentă) — antispastice și antivomitive; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor analgezice; Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — carminative.

• Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau treptat 2 căni pe zi (sau la apariția colicilor).

Rp.	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	30 g
	Herba Dracocephali (Mătăciune) sau Folium Melissae (frunze de Roiniță)	30 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	20 g
	Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)	20 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Rp.	Herba Dracocephali (Mătăciune) sau Folium Melissae (frunze de Roiniță)	25 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	25 g
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	30 g
	Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)	10 g
	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	10 g

• Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, din care una după masa de prînz și a doua seara înainte de culcare.

Pentru colici de natură nervoasă:

Rp.	Herba Leonuri (Talpa gîștii)	30 g
	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	20 g
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	10 g
	Herba Hyperici (Sunătoare)	10 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	15 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănțică)	10 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	5 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau încet 1—2 căni îndulcite, calde, la nevoie.

II.b.8. *DURERI ABDOMINALE LA COPII*

La sugari și la copiii mici se produc adesea dureri abdominale ca forme de manifestare a meteorismului sau balonării, rezultate din acumularea gazelor în stomac și intestine, fenomen legat în special de dispepsiile de fermentație. În tratarea lor se folosesc plante cu acțiune antispastică și carminativă, care favorizează eliminarea gazelor, avînd în general ca principii active uleiuri volatile. Îndulcirea se face cu zahărul fiert în apă.

INT ■ Efecte deosebit de favorabile au fructele (impropriu numite semințe) unor specii din familia *Umbelliferae*, sub formă de infuzie, din care, în funcție de vîrsta copilului, se pot da de la 2 la 3 ceșcuțe (de 100 ml) la sugari, pînă la 2—3 căni pe zi la copiii de 2—5 ani.

— *Fructus Anisi (fructe de Anason)*

• Infuzie, 6—8 fructe la 100 ml.

— *Fructus Carvi (fructe de Chimion)*

• Infuzie, 1/2 linguriță la 100 ml.

— *Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)*

• Infuzie, 1/2 linguriță la 100 ml.

— *Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)*

- Infuzie, 6—8 fructe la 100 ml.

În afara acestora se mai recomandă:

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; cantitățile se dau în funcție de vîrsta copilului (efectul crește în amestec cu anason sau fenicul).

— *Folium Melissae (frunze de Roiniță)*

- Infuzie, o linguriță la cană; cantitățile se dozează după vîrsta copilului.

◆ *Ceai contra colicilor pentru copii* (PLAFAR)

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul), Fructus Coriandri (fructe de Coriandru) — carminative; Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — antiseptice, ușor antispastice; Folium Menthae (frunze de Mentă) — antispastice, calmează durerile și voma;

- Infuzie, o linguriță la cană, 3 linguri pînă la 1/2 cană în funcție de vîrsta copilului.

Rp.	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	10 g
	Fructus Carvi (fructe de Chimion)	10 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	40 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	40 g

- Infuzie, o linguriță la cană, 3 linguri pînă la 1/2 cană, în funcție de vîrsta copilului, în timpul colicilor.

EXT ■ *Herba Majoranae (Măghiran)*

- Cataplasme călduțe aplicate pe abdomen cu o infuzie, 1—2 lingurițe la 100 ml.

II.b.9. *CONSTIPAȚIE*

Speciile recomandate accelerează tranzitul intestinal, înlesnind defecația, prin următoarele mecanisme:

— creșterea peristaltismului intestinului gros (plantele cu conținut în oximetilantrachinone — ca de ex. Cortex Frangulae — Crușin, sau unele iritative — cum sînt rezinele din Herba Convolvuli — Volbura, mirozinele din Semen Sinapis alba — Muștar alb);

— acțiune mecanică de mărire a volumului bolului intestinal, prin imbibația mucilagiilor (ex. Semen Lini — semințe de In); totodată acestea „gresează" tractul intestinal, facilitînd înaintarea bolului fecal.

Acțiunea farmacodinamică a acestor plante este diferențiată, limita între laxativ și purgativ fiind condiționată de doză și de factori, subiectivi, individuali.

INT ■ *Cortex Frangulae (coaje de Crușin)* — este principala specie laxativă din „Farmacia Naturii" din țara noastră, avînd avantajul că nu dă obișnuință, putînd fi folosită și în constipații cronice.

Se utilizează coaja de Crușin de cel puțin 1 an vechime în cazul în care a fost uscată în condiții naturale, sau uscată la 100°C imediat după recoltare cînd se poate folosi chiar în anul recoltării. În cazul nerespectării acestei indicații coaja de Crușin produce colici.

- Decoct, o lingură coajă fragmentată opărită cu o cană apă fierbinte. Se lasă în repaus 1/2 oră apoi se fierbe la foc domol 15—30 minute. Decoctul se bea călduț, îndulcit, preferabil cu miere, seara la culcare. În constipații puternice se mai poate administra o cană dimineața. În constipații cronice, pentru tratament îndelungat, dozele vor fi stabilite individual.
- Pulbere — 2—3 vîrfuri de cuțit pe zi.

— ***Herba Convolvuli** (Volbură)* — acțiune purgativă

- Infuzie, 2 lingurițe la cană, cantitate care se bea dimineața pe stomacul gol;
- Tinctură din 20 g macerate 10 zile în 100 ml alcool, din care se iau 2—4 linguri cu 2—4 linguri sirop sau miere dimineața pe stomacul gol;
- Pulbere din care se iau 2 vîrfuri de cuțit în miere, dimineața pe stomacul gol.

— ***Folium Cynarae** (frunze de Anghinare)* — în special în constipațiile datorate unor disfuncții hepatice.

- Infuzie, o linguriță la cană, din care se beau 2—3 căni pe zi.

— *Radix Cichorii (rădăcini de Cicoare)* — laxativ ușor.

● Infuzie, o linguriță la cană, din care se beau 2—3 căni pe zi.

— *Folium Fraxini (frunze de Frasin)* — laxativ ușor.

● Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)* — laxativ ușor.

● Infuzie cu o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Sambuci (flori de Soc)* — ușor laxativ, diuretic și sudorific, recomandat mai ales în constipațiile de natură nervoasă și în cura de slăbire.

● Infuzie cu o linguriță la cană, care se bea seara înainte de culcare.

— *Radix Liquiritiae (rădăcină de Lemn dulce)* — ușor laxativ.

● Infuzie, 1/2 linguriță la cană, care se bea în cursul unei zile;

● Pulbere — 1—3 g/zi.

— *Semen Lini (semințe de In)* — au o acțiune mecanică datorită mucilagiilor, acționînd chiar în constipații rebele.

● 1—2 lingurițe de semințe întregi se iau cu puțină apă, de preferință seara la culcare.

— *Semen Sinapis albae (semințe de Muștar)* — acționează atît prin iritarea locală pe care o produc la nivelul mucoasei gastrice, cît și datorită mucilagiilor. Nu se vor face tratamente prelungite și nu se vor administra la copii.

● Semințe luate întregi cu puțină apă, începîndu-se cu o linguriță pe zi ajungîndu-se progresiv la o lingură pe zi.

◆ *Ceai laxativ* (PLAFAR)

Cortex Frangulae (coaje de Crușin), Herba Convolvuli (Volbură) — laxative, măresc peristaltismul; Folium Melissae (frunze de Roiniță) — antiseptice, calmează colicile, carminative.

● Decoct (prin fierbere numai 3—4 minute), o lingură la cană; cantitate care se bea seara la culcare (în constipații rebele și dimineața pe stomacul gol.)

Ceai laxativ — antihemoroidal (PLAFAR)

Cortex Frangulae (coaje de Crușin) — laxativă; Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) — antiseptice, hemostatice, calmante.

● Decoct (prin fierbere numai 3—4 minute), o lingură la cană; 2 căni pe zi — dimineața pe stomacul gol și seara la culcare.

Rp.	Cortex Frangulae (coaje de Crușin)	50 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	15 g
	Rhizoma Graminis (rizomi de Pir)	20 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	15 g

● Decoct, 1—2 linguri la cană; se bea seara la culcare, de preferință îndulcit cu miere.

Rp.	Cortex Frangulae (coaje de Crușin)	30 g
	Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)	20 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	20 g
	Herba Taraxaci (Păpădie)	30 g

● Decoct (prin fierbere numai 5 minute), o lingură amestec la cană, care se bea seara la culcare, îndulcit de preferință cu miere.

Rp.	Cortex Frangulae (coajă de Crușin)	25 g
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	20 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	20 g
	Rhizoma Graminis (rizomi de Pir)	25 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	10 g

● Macerat la rece timp de 8 ore, o lingură la cană, care se bea dimineața.

Rp.	Cortex Frangulae (coajă de Crușin)	40 g
	Flores Sambuci (floare de Soc)	30 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	30 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, la prînz și seara.

Rp. Cortex Frangulae (coajă de Cruşin) 50 g
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului) 25 g
Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) 25 g

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, la prînz şi seara.

Rp. Herba Convolvuli (Volbură) 50 g
Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar) 10 g
Folium Melissae (frunze de Roiniţă) 10 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 10 g
Fructus Carvi (fructe de Chimion) 10 g
Fructus Foeniculi (Fructe de Fenicul) 10 g

- Infuzie, o lingură la cană; se bea seara la culcare.

II.b.10. *DIAREE*

Această tulburare a tranzitului intestinal, consecinţă a unor infecţii microbiene, virale sau parazitare care provoacă inflamaţia mucoasei colonului şi a pereţilor intestinului subţire, se tratează simptomatic în special cu plante care au un conţinut ridicat de taninuri. Acestea acţionează pe de o parte asupra mucoasei gastro-intestinale ca astringente, precipitînd proteinele mucusului şi protoplasmei de la suprafaţa celulelor tractului digestiv, iar de pe altă parte precipită şi aglutinează însăşi proteinele florei patogene, astfel încît acţiunea substanţelor toxice sau iritante este diminuată. De preferinţă ceaiurile se beau neîndulcite sau îndulcite cu zaharină sau ciclamat.

Administrarea ceaiurilor se face în paralel cu respectarea unei diete adecvate. Dintre cele cu acţiunea cea mai puternic antidiareică se indică următoarele:

INT ■ *Cortex Quercus (coajă de Stejar)* — printre cele mai eficiente, acţionînd chiar în diareі rebele, avînd un conţinut bogat în tanin, îmbină efectele antitoxice cu cele antiseptice asupra florei microbiene.

- Decoct din 2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi, între mese, neîndulcit.

— *Herba Salicariae (Răchitan)* — poate fi folosit şi la copii, taninurile din această specie fiind complet neiritante.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 pe zi.

— *Fructus Pruni spinosi (fructe de Porumbar)*

- Decoct, o linguriţă la cană; se beau 2—3 pe zi.

— *Herba Anserinae (Coada racului)*

- Infuzie sau decoct, 2 linguri la 1/2 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Radix Gei (rădăcini de Cerenţel)*

- Decoct, 2 linguriţe la cană, se bea pe stomacul gol (efectul creşte în amestec cu Mentă, Muşeţel, Sunătoare).

— *Folium Fragariae, Rubi fruticosi et Rubi idaei (frunze de Fragi, Mur şi Zmeur)* — mai uşor de suportat avînd gustul plăcut, aromat.

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Fructus Myrtilli (fructe de Afin)*

- Decoct, o linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Macerat la rece timp de 8 ore — din 2 linguriţe fructe la 1/2 l apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.
- Lichiorul de Afine (afinată) consumat cu moderaţie

— *Folium Myrtilli (frunze de Afin)*

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Cyani (flori de Albăstrele)*

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Folium Menthae (frunze de Mentă)* — cele mai indicate în diareele copiilor mici, chiar şi profilactic; se poate adăuga, de asemenea, la majoritatea altor ceaiuri antidiareice.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi (la copiii mici dozarea se face în funcţie de vîrstă).

— *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)* — mai ales ca adaos la alte plante antidiareice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Dublă extracție: 1—2 lingurițe de flori se macerează 30 minute în jumătate cană de apă, apoi se strecoară și se infuzează cu altă jumătate cană cu apă, apoi cele 2 lichide se amestecă.

— *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană din care se ia de 3 ori pe zi cîte o lingură.

— *Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)*

- Infuzie, o lingură la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

— *Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)*

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)*

- Decoct, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Rosarum (petale de Trandafir)* în forme cronice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

— *Herba Polygoni (Troscot)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se beau 3—5 linguri pe zi.

— *Herba Agrimoniae (Turița mare)*

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Folium Urticae (frunze de Urzică)* — duc la diminuarea florei microbiene patogene.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Secundar se mai citează și folosirea de *Stipites Cerasosum* (cozi de cireșe) care sînt în principal diuretice și de *Fructus Hippophae (fructe de Cătină)*, un util vitaminizant.

◆ *Ceai antidiareic* (PLAFAR)

Cortex Quercus (coaje de Stejar), Folium Juglandis (frunze de Nuc), Herba Anserinae (Coada racului), Herba Salicariae (Răchitan), Herba Agrimoniae (Turiță mare) — plante bogate în tanin, puternic astringente, opresc procesele de fermentație și putrefacție, precipitînd proteinele; Folium Menthae (frunze de Mentă), Herba Serpylli (Cimbrișor) — pe lîngă proprietățile astringente sînt și antiseptice și antispastice.

- Infuzie, 1—1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Cortex Quercus (coaje de Stejar)
Folium Myrtilli (frunze de Afin)
Folium Juglandis (frunze de Nuc)
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
} părți egale

- Decoct, o lingură la cană; la nevoie 2—3 căni pe zi.

Rp. Cortex Quercus (coaje de Stejar)
Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)
Herba Serpylli (Cimbrișor)
Folium Juglandis (frunze de Nuc)
} părți egale

- Decoct, o lingură la cană; se beau 1—2 căni pe zi, treptat în sorbituri.

Rp.	Herba Anserinae (Coada racului)	25 g
	Herba Polygoni (Troscot)	25 g
	Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)	50 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Herba Anserinae (Coada racului) 40 g
Herba Polygoni (Troscot) 25 g
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) 35 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Herba Anserinae (Coada racului)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Folium Melissae (frunze de Roiniță) } părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Herba Polygoni (Troscot)
Herba Equiseti (Coada calului)
Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească) } părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

II.b.11. *HEMOROIZI*

Tratamentul adjuvant cu plante medicinale al hemoroizilor se recomandă a fi mixt: intern cu plante care urmăresc normalizarea defecației, calmarea durerilor, precum și cu proprietăți hemostatice și antiseptice, combinat cu tratament extern, de asemenea cu proprietăți antiseptice, cicatrizante, astringente, sub formă de băi de șezut, cataplasme, unguente.

INT ■ *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

● Infuzie, 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Folium Urticae (frunze de Urzică)* în hemoroizii hemoragici.

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

— *Radix Gei (rădăcini de Cerențel)* — cu proprietăți astringente datorită taninului.

● Decoct, 2 lingurițe la o cană cu apă, îndulcit cu zaharină sau neîndulcit. Se bea pe stomacul gol.

— *Folium Cynarae (frunze de Anghinare)*

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

◆ *Ceai laxativ-antihemoroidal* (PLAFAR)

Cortex Frangulae (coajă de Crușin) — laxativ; Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) — antiseptic, hemostatic, calmare a durerilor.

● Decoct, (prin fiebere numai 3—4 minute) o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, una dimineața pe stomacul gol, alta la culcare.

Rp. Folium Urticae (frunze de Urzică) 20 g
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 20 g
Cortex Frangulae (coaje de Crușin) 60 g

● Decoct, o lingură la cană; se bea 1 1/2 căni seara la culcare.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Flores Chamomillae (flori de Mușețel)
Folium Juglandis (frunze de Nuc)
Herba Hyperici (Sunătoare)
Herba Taraxaci (Păpădie)
Cortex Frangulae (coaje de Crușin) } părți egale

● Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

● Cataplasme sau băi locale, infuzie cu 3 linguri la 200 ml.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

● Comprese cu infuzie din 2 linguri la cană;

● Băi locale cu 30—60 g la litru (efectul crește prin adăugare de Radix Symphyti — rădăcini de Tătănească).

Folium Malvae (frunză de Nalbă)

● Clismă cu infuzie din 2 lingurițe la cană.

Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)

• Cataplasme cu infuzie, 2 linguri la cană.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească) — cicatrizant și decongestiv.

• Băi locale sau cataplasme cu decoct preparat din 4—5 linguri la cană.

Cortex Salicis (coajă de Salcie) cu proprietăți coagulante și hemostatice.

• Băi locale cu decoct preparat din 40 g coaje la litru.

Cortex Quercus (coaje de Stejar) — puternic astringent.

• Băi locale cu decoct din 20—30 g la litru.

Gemmae Populi (muguri de Plop)—proprietăți antiseptice, cicatrizante și calmante.

• Băi locale cu infuzie din 15—20 g la litru.
• Unguent — din 20 g muguri zdrobiți care se umectează cu 5 ml alcool, lăsîndu-se la macerat 24 ore în vas închis. Se adaugă 100 g untură de porc și 5 g ceară de albine și se ține 3 ore pe baie de apă. Se strecoară, apoi se freacă pînă se obține unguentul.
• Ulei — se prepară la fel, în loc de untură și ceară de albine cu ulei comestibil.

◆ Rp.

Cortex Quercus (coaje de Stejar)	20 g
Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)	20 g
Flores Chamomillae (flori de Mușețel) sau Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	20 g
Flores Arnicae (flori de Arnică) sau Flores Calendulae (flori de Gălbenele)	20 g
Herba Absinthi (Pelin)	10 g
Herba Origani (Sovîrv)	10 g

• 2 linguri de amestec se umectează cu 4 linguri de alcool și se lasă într-un vas acoperit 8—10 ore, apoi se infuzează cu 100 ml apă. Se filtrează prin tifon

prin presare; se fac seara badijonări în decursul a 1—2 ore, după care se recomandă ca peste noapte să se aplice unguentul, pe bază de muguri de plop (Gemmae Populi). Este util și pentru fisuri anale.

℞p.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	25 g
Folium Salviae (frunze de Salvie)	25 g
Cortex Quercus (coaje de Stejar)	50 g

• Decoct din 50—60 g la litru; se fac băi de șezut.

II.b.12. *STOMACHICE*

În această categorie largă intră acele plante care ușurează activitatea digestivă prin excitația sucurilor gastrointestinale. Produsele vegetale sînt foarte variate, cuprinzînd plante cu uleiuri volatile, cu principii amare ș.a. care stimulînd prin act reflex activitatea stomacului ajută la o bună digestie. Prin specificul enunțat, această categorie nu se adresează unor suferinzi; ceaiurile respective pot fi consumate în cure de lungă durată de fiecare dintre noi.

INT ■ Dintre plantele care au ca principii active uleiurile eterice și care prin componentele lor excită secrețiile pancreatice și intestinale se recomandă următoarele produse, care se consumă înainte de mese cu 15—30 minute:

Fructus Anisi, Carvi, Coriandri, Foeniculi (fructe de Anason, Chimion, Coriandru, Fenicul)

• Infuzie, 1/2 linguriță la cană; cantitatea se bea în reprize, înainte de mese, puțin îndulcită.

Herba Serpylli, Thymi vulgaris (Cimbrișor, Cimbru de cultură)

• Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) — îmbină proprietățile plantelor cu uleiuri volatile cu ale celor cu principii amare.

• Infuzie, 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, înainte de mese.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare)

- Decoct, 4 linguri la cană; se beau 3—4 linguri pe zi.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Decoct, cu 5—10 boabe la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 3—4 linguri pe zi.

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se iau 2 căni pe zi.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Herba Basilici (Busuioc)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Majoranae (Măghiran)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Melissae (frunze de Roiniță)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Dintre plantele cu conținut de principii amare se recomandă cîteva plante din grupa celor tonice amare. Unii autori recomandă ca pentru buna digestie, preparatele să se administreze după mese (ca aperitive se recomandă administrarea lor înainte de mese).

Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură).

- Decoct, o linguriță la litru; se beau de 2 ori pe zi cîte o jumătate de cană.
- Pulbere, cîte un vîrf de cuțit de 2 ori pe zi.

- Tinctură — din 20 g macerate timp de 7—8 zile în 100 ml alcool. Se iau cîte 15—20 picături în puțină apă, înainte de mese.
- Sirop pentru copii — din 2 linguri de plantă care se lasă la macerat 6 ore în 250 ml apă în clocot, se strecoară, se pun cca 400 g zahăr; siropul se fierbe, apoi se filtrează. Se iau 3—4 lingurițe pe zi.
- Vin tonic (numai pentru adulți); 3 linguri de plante se lasă la umectat cu 60 ml alcool timp de 24 ore într-un vas închis; se adaugă apoi 1 l vin cu care se continuă macerarea timp de 10 zile, agitîndu-se din timp în timp. Se strecoară și se adaugă 100—200 g zahăr. Se ia cîte un păhărel de lichior înainte de mese.

Herba Absinthi (Pelin) — Are contraindicații pentru femei gravide sau care alăptează. Nu se fac cure prea îndelungate, deoarece provoacă tulburări nervoase sau digestive.

- Infuzie, o linguriță la 1/2 litru; se bea cîte 1/2 ceașcă după mese.
- Tinctură din 20 g macerate timp de 7 zile în 100 ml alcool. Se iau cîte 15—20 picături de 3 ori pe zi în apă îndulcită.

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)

- Infuzie, o lingură la cană; se bea cîte o cană după mese.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră)

- Decoct, o linguriță la cană (adăugîndu-se și un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizare). Se beau cîte 2 căni pe zi.
- Tinctură din 20 g macerate 8 zile în 100 ml alcool. Se iau cîte 15—25 picături de 2 ori pe zi.

Herba et Radix Cichorii (Cicoare — partea aeriană și rădăcină)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Leonuri (Talpa gîștii)

- Infuzie, 3 linguri la cană; se iau 3—5 linguri pe zi.
- Tinctură din 20 g macerată 7—8 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 20—40 picături de 2—3 ori pe zi.

Dintre plantele cu alte principii active:

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni seara la culcare.

Fructus Pruni spinosi (fructe de Porumbar)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Semen Sinapis albae (semințe de Muștar alb)

- Consumate ca atare cu puțină apă (1—2 lingurițe pe zi)

◆ Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Herba Absinthi (Pelin)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se bea în înghițituri cu 1/2 oră înainte de mese.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Folia Juglandis (frunze de Nuc)
Herba Thymi (Cimbru de cultură)
Radix Cichorii (rădăcină de Cicoare)
} părți egale

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi, calde.

Rp.		
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	25 g
	Folium Melissae (frunze de Roiniță)	20 g
	Folium Fragariae (frunze de Frag)	50 g
	Herba Thymi (Cimbru de cultură)	5 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Flores Lavandulae (flori de Levănțică)
Folium Mellissae (frunze de Roiniță)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Herba Cnici (Schinel)
} părți egale

- Infuzii, 1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

Rp.		
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	20 g
	Herba Absinthi (Pelin)	20 g
	Herba Equiseti (Coada calului)	20 g
	Fructus Carvi (fructe de Chimion)	10 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	20 g
	Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană; se iau 2—3 linguri înainte de mese.

Rp. Flores Lavandulae (flori de Levănțică)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Folium Salviae (frunze de Salvie)
Herba Majoranae (Măghiran)
} părți egale

- Infuzie, o lingură la cană, care se bea caldă, seara la culcare.

II.b.13. *VERMIFUGE (ANTIHELMINTICE)*

Pentru eliminarea viermilor intestinali la adulți, dar mai ales la copii, se folosesc ca adjuvante și unele plante medicinale, cu proprietăți vermifuge generale sau selective (acționînd spre exemplu asupra oxiurilor sau ascarizilor). În cazul oxiurilor, datorită localizării acestora, se poate asocia și tratamentul extern, cu băi de șezut sau clisme. Ceaiurile se beau de regulă pe stomacul gol, cel mai adesea dimineața, neîndulcite. Concentrațiile la majoritatea sînt mult mai ridicate decît la ceaiurile care se beau în alte scopuri. Se fac cure de 6—8 zile.

Este absolut necesar controlul de laborator (examenul coprologic).

INT ■ Vermifuge cu indicații generale

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, 2 linguri la 100 ml apă. Se bea neîndulcită, dimineața, pe stomacul gol.

Fructus Anisi (fructe de Anason)

- Infuzie, 2 lingurițe la 100 ml apă; se bea dimineața pe stomacul gol.

Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)

- Infuzie, 4 lingurițe la 100 ml apă; se bea dimineața pe stomacul gol.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor sau Cimbru de cultură) — datorită uleiului volatil bogat în timol.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi;

Cortex Frangulae (coaje de Crușin) — datorită intensificării peristaltismului.

- Pulbere — cîte un vîrf de cuțit de 2—3 ori pe zi.
- Decoct, o lingură la cană; se bea seara.

Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură)

- Infuzie sau decoct, o linguriță la litru; se beau de 2 ori pe zi cîte o jumătate de cană.
- Tinctură — din 20 g macerate 7—8 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 10—15 picături în apă de 2 ori pe zi.

Fructus Cynosbati (feinschnitt) (făină din pulpă de Măceșe).

- Se face un amestec cu miere (2 părți fruct și o parte miere), din care se iau 2—3 lingurițe pe zi.

Cu acțiune selectivă asupra oxiurilor:

Herba Absinthi (pelin)

- Pulbere 2—3 g în amestec cu miere; se ia dimineața pe stomacul gol.

Cu acțiune selectivă asupra ascarizilor (limbricilor):

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare)

- Decoct, 4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

◆ Rp. Cortex Frangulae (coajă de Crușin) } părți egale
Herba Absinthi (Pelin)

- Decoct, 2 lingurițe la o cană și jumătate de apă, cantitate care se bea în întregime dimineața pe stomacul gol.

Rp.

Cortex Frangulae (coajă de Crușin)	30 g
Herba Absinthi (Pelin)	30 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	30 g
Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	10 g

- Decoct, 2 lingurițe la o cană și jumătate apă; se bea dimineața pe stomacul gol.

Rp. Herba Absinthi (Pelin)
Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură)
Flores Chamomillae (flori de Mușețel)
Herba Centauri (Țintaură)
Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)
} părți egale

- Decoct, o lingură la cană; se bea dimineața și seara cîte o jumătate de cană cu decoct cald.

EXT ■ Contra oxiurilor:

Herba Absinthi (Pelin)

- Băi locale cu infuzie cu 20—30 g la litru;
- Clisme cu 20—30 g la litru (de preferat se adaugă și Mușețel, pînă la jumătate din cantitate).

Radix Gypsophyllae et Saponariae (rădăcini de Ipcărige și de Săpunariță)

- Băi locale cu decoct cu 20—40 g la litru

Observație: Din farmacia casnică se pot utiliza cu succes semințele de dovleac (decorticate și mărunțite, amestecate cu miere sau lapte) contra teniei și usturoiul contra oxiurilor (luat intern dar mai ales în băi locale).

II.c. *FITOTERAPIA DISFUNCŢIILOR HEPATO-BILIARE*

Numeroase specii de plante medicinale se recomandă ca adjuvante în disfuncţiile hepato-biliare. Cele mai mult utilizate sînt plantele cu proprietăţi coleretice (care stimulează formarea bilei) şi colagoge (care facilitează evacuarea căilor biliare) care asigură un flux optim al bilei. Alte plante medicinale au efecte antispastice, iar altele sînt utilizate chiar ca adjuvante contra depunerii calculilor biliari.

De regulă tratamentul se face în cure de lungă durată, infuziile se beau calde, bine îndulcite cu zahăr sau de preferinţă cu miere. Ca o particularitate, pentru ca lichidul să pătrundă mai uşor prin canalul coledoc, se recomandă ca primul ceai să se bea dimineaţa la sculare, pe stomacul gol, după care să se stea culcat pe partea dreaptă jumătate de oră.

II.c. 1. *CALCULOZĂ BILIARĂ*

Plantele recomandate pot ajuta la micşorarea depunerilor sau chiar la eliminarea calculilor.

INT ■ *Stigmata Maydis (Mătase de porumb)*

● Infuzie, 2 linguri la cană; se bea cîte o lingură la 3 ore.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

● Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Herba Agrimoniae (Turiţă mare)

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Cynosbati (Măceşe)

● Infuzie, 2 linguri la 1/2 l, cantitate care bea în cursul unei zile.

Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)

● Decoct, 2—4 linguri la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

II.c.2. *COLICI HEPATO-BILIARE*

În durerile violente ce apar brusc, avînd drept cauze în general infecţii ale vezicii sau calculoze, dar şi tulburări neuro-vegetative, în cazul unor supărări, emoţii, oboseală fizică şi nervoasă, se recomandă unele plante antispastice cu acţiune specifică.

INT ■ (+) *Herba Chelidonii (Rostopască)*

● Infuzie, 1/2 linguriţă la cană; se bea în cursul unei zile cîte 1 — 2 linguri la 3 ore (se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice).

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)

● Infuzie, 2 linguri la 1/2 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

În colici de natură nervoasă:

◆ Rp. Flores Lavandulae (flori de Levănţică)	10 g
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)	10 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	15 g
Herba Leonuri (Talpa gîştii)	30 g
Herba Hyperici (Sunătoare)	10 g
Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană)	20 g
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	5 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau încet 1—2 căni calde — la nevoie.

II.c.3. *DISKINEZIE BILIARĂ*

Fiind o tulburare motorie care împiedică evacuarea bilei din vezica biliară (gr. dys = dificil; kinesis = mişcare), pentru fitoterapia ei se recomandă numeroase plante cu efecte coleretice şi colagoge.

INT ■ Speciile cu efectele cele mai importante sînt:

Folium Cynarae (frunze de Anghinare)

● Infuzie, o lingură la 1/2 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile astfel: o cană dimineaţa pe stomacul gol, după care se stă culcat jumătate de oră pe partea dreaptă; a doua cană

se bea în 2 reprize cu jumătate de oră înainte de mesele principale. Tratamentul se face progresiv, pornind de la doze mai mici, pe o durată de 20—30 zile, apoi 30 zile pauză, după care se reia.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Folium, Herba et Radix Taraxaci (Păpădie — frunze, planta întreagă sau rădăcina)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

(+) *Herba Chelidonii (Rostopască)*

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se beau 1—2 linguri la 3 ore (se evită supradozarea sau administrarea unor cantități mai mari, deoarece poate avea acțiune toxică).

Folium Salviae (frunze de Salvie)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile, treptat (este contraindicată pentru mamele care alăptează, deoarece micșorează secreția de lapte).

Herba Hyperici (Sunătoare)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură după fiecare masă;
- Ulei — 20 g plantă se pune într-un vas închis la umectat cu 20 ml alcool, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe pe baia de apă circa 3 ore, amestecîndu-se din cînd în cînd; după 2—3 zile se strecoară printr-o pînză prin presare. Se păstrează la întuneric și răcoare. Se ia cîte o linguriță după mese.

Herba Centauri (Țintaură)

- Infuzie, o linguriță la cană, din care se bea cîte un sfert cu jumătate de oră înainte de mesele principale.
- Tinctură din 20 g macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 30—40 picături în apă îndulcită, înainte de mese.

Herba Marrubii (Unguraș)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi;
- Infuzie, 2 linguri la cană; se beau 3 linguri pe zi.

Herba Convolvuli (Volbură)

- Infuzie, 2 lingurițe la cană, care se bea dimineața pe stomacul gol.
- Pulbere — o linguriță cu 2—3 linguri miere, de asemenea dimineața.
- Tinctură din 20 g macerată 10 zile în 100 ml alcool; se iau 2—4 linguri cu 2—4 linguri sirop sau miere dimineața pe stomacul gol.

Alte specii cu proprietăți coleretice și colagoge:

Herba et Radix Cichorii (Cicoare — partea aeriană și rădăcini)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi,

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, 2 linguri la 1/2 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cortex Frangulae (coaje de Crușin) — excită bila, mărește secreția biliară, fiind utilizată mai ales în cazurile în care insuficiența secreției biliare provoacă constipație.

- Pulbere, cîte un vîrf de cuțit de 2—3 ori pe zi.
- Decoct, o lingură la cană, care se bea seara la culcare.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele)

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

Radix Inulae (rădăcini de Iarbă mare)

- Decoct concentrat cu 4 linguri la cană; se beau 3—4 linguri pe zi.

Flores Lavandulae (flori de Levănțică)

- Infuzie, 1/2—1 linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi (dar mai ales ca adaos la alte plante).

Fructus Cynosbati (Măceșe)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir)

- Infuzie sau decoct, o linguriță la cană; se beau pînă la 3—4 căni pe zi.

Stigmata Maydis (Mătase de porumb) — utilă inclusiv la colecistite.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Folium Melissae (frunze de Roiniță)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Saponariae et Gypsophyllae (rădăcini de Săpunariță și Ipcărige)

- Decoct, o linguriță la cană; se iau 2—3 linguri pe zi.
- Macerat la rece timp de 9 ore dintr-o lingură la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Herba Agrimoniae (Turița mare)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Tiliae (flori de Tei) — în mod secundar mărește secreția biliară.

- Infuzie cu 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ *Ceai hepatic* (PLAFAR)

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), Herba Hyperici (Sunătoare) — stimulează secreția biliară, are proprietăți bactericide și antispastice; Fructus Cynosbati (Măceșe), Stigmata Maydis (Mătase de porumb) — cu proprietăți coleretice stimulînd și diureza.

Herba Agrimoniae (Turița mare), Herba Taraxaci (Păpădie) — colagoge; Cortex Frangulae (coaje de Crușin), Herba Convolvuli (Volbură) excită bila prin contracțiile pe care le provoacă, avînd acțiune laxativă; Herba Chelidonii (Rostopască), Folium Menthae (frunze de Mentă); — în afară de proprietățile coleretice și colagoge sînt și antiinflamatoare și antispastice.

- Decocție scurtă (1—2 minute), apoi se lasă 10—15 minute; se face cu o lingură la cană și se beau 2—3 căni pe zi cu jumătate de oră înainte de masă.

Rp.	Herba Chelidonii (Rostopască)	20 g
	Herba Hyperici (Sunătoare)	30 g
	Herba Leonuri (Talpa gîștii)	30 g
	Radix Gentianae (rădăcină de Ghințură)	15 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	5 g

- Extract apos din 2 linguri amestec la 1 litru apă clocotită; după răcire se lasă la macerat 24 ore, agitînd din cînd în cînd, apoi se filtrează prin tifon și se adaugă 250 g miere; se păstrează la rece. Se iau cîte 12 lingurițe pe zi (una pe oră) timp de 1—2 luni cu pauze de 3 zile după fiecare săptămînă. Se recomandă în diskinezii biliare și în hepatocolicistite cronice.

Rp.	Herba Chelidonii (Rostopască)	10 g
	Herba Centauri (Tintaură)	10 g
	Herba Marrubii (Unguraș)	25 g
	Radix Taraxaci (rădăcină de Păpădie)	20 g
	Cortex Frangulae (coaje de Crușin)	25 g
	Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)	10 g

● Extract apos cu modul de preparare și administrare la fel ca la rețeta anterioară.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 20 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 25 g
Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură) 20 g
Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui) 20 g
Cortex Frangulae (coaje de Crușin) 15 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

Rp. Folium Melissae (frunze de Roiniță)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Herba Agrimoniae (Turiță mare)
Herba Chelidonii (Rostopască)
Cortex Frangulae (coaje de Crușin)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; dimineața pe stomacul gol și seara la culcare cîte o jumătate de cană.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 40 g
Folium Cynarae (frunze de Anghinară) 50 g
Herba Chelidonii (Rostopască) 10 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Rp. Flores Arnicae (flori de Arnică) 10 g
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 25 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 20 g
Herba Absinthi (Pelin) 20 g
Herba Centauri (Țintaură) 25 g

● Infuzie, o linguriță la cană, care se bea dimineața pe stomacul gol.

Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel) 30 g
Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului) 30 g
Radix Cichorii (rădăcini de Cicoare) 20 g
Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură) 10 g
Rhizoma Iridis (rizomi de Stînjenel) 10 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se bea fie dimineața pe stomacul gol, fie cu 30 minute înainte de mese.

Rp. Flores Cyani (flori de Albăstrele) 10 g
Herba Hyperici (Sunătoare) 30 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 40 g
Cortex Frangulae (coaje de Crușin) 20 g

● Infuzie, o linguriță la cană care se bea în cursul unei zile.

Rp. Flores Arnicae (flori de Arnică) 10 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 20 g
Herba Marrubii (Unguraș) 20 g
Radix Cichorii (rădăcini de Cicoare) 20 g
Rhizoma Iridis (rizomi de Stînjenel) 10 g
Radix Taraxaci (rădăcini de Păpădie) 20 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Herba Cichorii (Cicoare)
Herba Equiseti (Coada calului)
Herba Hyperici (Sunătoare)
} părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

II.c.4. *STIMULENTE ALE FUNCȚIEI HEPATICE*

În această grupă intră plante cu proprietăți hepato-protectoare care contribuie parțial și la regenerarea celulei hepatice, utile ca adjuvante ale tratamentului celor care au ficatul sensibilizat în urma unor hepatite sau altor afecțiuni hepatice. Se beau calde, bine îndulcite (de preferință cu miere), în cure de întreținere de lungă durată.

INT ■ *Fructus Cardui mariani* (fructe de Armurariu)—este materia primă folosită pentru obținerea unor produse farmaceutice cu proprietăți hepato-protectoare dînd rezultate remarcabile în sechelele de hepatită, ca adjuvante ale tratamentului complex, de bază.

● Tot în acest scop se poate prepara în „farmacia casnică" o infuzie din 1—1 1/2 linguriță de fructe măcinate la o cană de apă. Se beau 2 căni de infuzie pe zi. Prima se bea dimineața înainte de micul dejun, stîndu-se apoi culcat pe partea dreaptă cca 20 minute. A doua cană se bea în două rînduri 1/2 după masa de prînz și 1/2 după masa de seară.

Această „cură" se face timp de 2 săptămîni, cu precauție, putînd avea efecte secundare la bolnavi hipertensivi și la cei care nu tolerează acest medicament.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor și Cimbru de cultură) — stimulează funcția hepatică.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Meliloti (Sulfină) — cu rol secundar în regenerarea celulelor hepatice.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Herba Cnici (Schinel)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea cîte un sfert de cană de 2—3 ori pe zi.

Herba Hyperici (Sunătoare)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură după mese.
- Ulei din 20 g plantă umectat cu 20 ml alcool; se țin într-un vas acoperit 12 ore după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe 3 ore pe baia de apă. Se lasă 2—3 zile la macerat apoi se stoarce prin pînză și se păstrează la întuneric și răcoare. Se ia cîte o linguriță după mese.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 1—2 căni pe zi.
- Extracție dublă: 1—2 lingurițe se macerează la rece timp de 30 minute în 1/2 cană de apă, apoi se strecoară, după care se infuzează cu altă 1/2 cană. Lichidele se amestecă, bîndu-se 1—2 căni pe zi.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, 2 linguri la 1/2 l, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră)

- Decoct, o linguriță la cană (neutralizat cu un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu); se beau 2 căni pe zi (se poate amesteca cu lapte).
- Tinctură din 20 g macerate 8 zile în 100 ml alcool; se iau 30—50 picături pe zi, în 2—3 reprize.

(+) *Herba Chelidonii (Rostopască)*

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se beau 1—2 linguri la 3 ore (se evită supradozarea sau administrarea unor cantități mai mari de infuzie deoarece poate avea acțiune toxică).

Rp.	Herby Hyperici (Sunătoare)	25 g
	Herba Chelidonii (Rostopască)	10 g
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	15 g
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	25 g
	Herba Meliloti (Sulfină)	25 g

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, calde, bine îndulcite cu miere.

III. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI GENITAL

O serie de plante medicinale sînt utilizate și în unele afecțiuni ale aparatului genital, îndeosebi ale celui feminin, în care — cu toate progresele evidente ale chimioterapiei — unele specii de plante pot fi adjuvante secundare.

În bună parte este vorba de specii cu proprietăți hemostatice atît în tratamentul intern, cît și în uz extern (băi locale, spălături vaginale) precum și cu proprietăți dezinfectante și calmante ale durerilor. De menționat este faptul că toate afecțiunile aparatului genital necesită un examen medical de specialitate.

Pentru sistematizarea prezentării plantelor utilizate împărțirea se face în două subcapitole:

III. a. — Fitoterapia aparatului genital feminin
III. b. — Fitoterapia aparatului genital masculin

III a. FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL FEMEIESC

III a.1. *DISMENOREE (MENSTRE NEREGULATE, DUREROASE)*

Tulburările menstruale, îndeosebi durerile anormale care pot însoți menstrele, datorate unor malformații, inflamații de col uterin, infecții sau alte cauze, sînt ameliorate de plantele medicinale cu principii active emenagoge (care favorizează reglarea ciclului, inclusiv atenuarea durerilor și a stărilor hemoragice exagerate). Menționăm că tulburările de ciclu au cauze variate și necesită un examen medical de specialitate.

Tratamentul fitoterapeutic adjuvant este de uz intern și se recomandă a se începe cu 7—8 zile înainte de data începerii ciclului.

INT ■ *Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)* — este principala specie recomandată, datorită unor amine înrudite cu cele din cornul secarei; are efect antihemoragic și de calmare a durerilor.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

- Infuzie, 2 linguri la cană; se iau 4—5 linguri pe zi.
- Tinctură cu 20 g macerate 10 zile în 100 g alcool; se iau pînă la 80 g pe zi, în mai multe doze.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — în menstre abundente.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Salviae (frunze de Salvie)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele) — recomandate în special la persoane anemice, calmînd durerile și reglînd ciclul.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; cantitate care se bea în cursul unei zile.
- Tinctură — din 20 g macerate 8 zile în 100 g alcool; se iau de 3 ori pe zi cîte 30 picături în puțină apă.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, 2 linguri la jumătate de litru; cantitate care se bea în cursul unei zile.

Herba Anserinae (Coada racului) reglează menstrele abundente, calmează durerile.

- Infuzie sau decoct, 2 linguri la jumătate de litru; cantitate care se bea în cursul unei zile.

Radix Gei (rădăcini de Cerențel) — avînd proprietăți antihemoragice puternice, atenuează pierderile de sînge și calmează durerile.

- Decoct, 2 lingurițe la cană; neîndulcit sau îndulcit cu zaharină. Se bea dimineața pe stomacul gol.

Stigmata Maydis (Mătase de porumb) — cu proprietăți hemostatice și diuretice.

- Infuzie, 2 linguri la cană, din care se bea o lingură la 3 ore.

◆ Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel) 40 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 30 g
Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) 30 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 25 g
Folium Melissae (frunze de Roiniță) 20 g
Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană) 10 g
Radix Taraxaci (rădăcini de Păpădie) 45 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se bea seara.

Rp. Herba Centauri (Țintaură)
Herba Hyperici (Sunătoare)
Herba Hyssopi (Isop)
Herba Marrubii (Unguraș)
Herba Thymi (Cimbru)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Folium Melissae (frunze de Roiniță)
Folium Menthae (frunze de Mentă)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
Cortex Frangulae (coajă de Crușin)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se bea seara.

Rp. Flores Arnicae (flori de Arnică) 30 g
Flores Chamomillae (flori de Mușețel) 30 g
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 20 g
Herba Hyperici (Sunătoare) 20 g

● Infuzie, jumătate de linguriță la cană, care se lasă la macerat încă jumătate de oră; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Herba Anserinae (Coada Racului) 50 g
Herba Centauri (Țintaură) 25 g
Herba Equiseti (Coada calului) 15 g
Herba Polygoni (Troscot) 10 g

● Decoct, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Rp. Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului) 40 g
Folium Salviae (frunze de Salvie) 20 g
Flores Calendulae (flori de Gălbenele) 20 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 20 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)
Herba Hyperici (Sunătoare)
Cortex Quercus (coajă de stejar)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

III.a.2. *LEUCOREE*

În scurgerile vaginale, în special la cele infecțioase (candidoze, infecții strepto-stafilococice sau cu bacil coli care necesită examen medical și investigații de laborator), tratamentul fitoterapeutic adjuvant se face fie intern, dar mai ales extern sub formă de spălături vaginale cu infuzii sau decocturi călduțe din specii care au proprietăți antiseptice, antiparazitare și astringente. Acestea se fac de regulă de 2 ori pe zi, dintre care a doua oară obligatoriu seara înainte de culcare. Este utilă asocierea tratamentului intern cu cel extern și în special respectarea indicațiilor medicului specialist.

INT ■ *Flores et Herba Lamii albi (flori și partea aeriană de Urzică moartă albă)*

● Infuzie, 1/2—1 linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

◆ Rp. Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)
Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)
} părți egale

● Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, în cure de 4—5 zile.

Rp. Folium Urticae (frunze de Urzică) 30 g
Herba Equiseti (Coada calului) 20 g
Herba Lamii albi (Urzică moartă albă) 30 g
Herba Polygoni (Troscot) 20 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ Dintre speciile cu acțiune antiseptică:
Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Spălături locale cu infuzie cu 3 linguri la 200 ml.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele) — care au acțiune antitrichomonazică și calmantă.

- Infuzie, 2—3 linguri flori ligulate la 200 ml apă.

Dintre speciile cu acțiune astringentă:
Herba Salicariae (Răchitan)

- Irigații vaginale cu infuzie din 2 linguri la 200 ml. apă.

Herba Anserinae (Coada racului)

- Spălături locale cu infuzie sau decoct, o lingură la cană.

Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)

- Irigații cu infuzie, 2 linguri frunze la 200 ml apă.

Folium Juglandis (frunze de Nuc)

- Spălături locale cu infuzie din 4 linguri la 200 ml.

Cortex Quercus (coajă de Stejar)

- Spălături locale cu decoct din 2 linguri la cană.

Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)

- Spălături locale cu infuzie din 50 g la litru.

Radix Althaeae (rădăcini de Nalbă mare) cu proprietăți emoliente.

- Spălături locale cu macerat preparat cu apă fiartă și răcită; 4 linguri rădăcini decorticate la cană.

◆ Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel)
Folium Salviae (frunze de Salvie)
Folium Urticae (frunze de Urzică)
Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)
Herba Polygoni (Troscot)
} părți egale

- Spălături locale de 2 ori pe zi cu decoct din 30 g la litru.

III.a.3. *METRORAGII*

În cazul hemoragiilor uterine fără legătură cu menstruațiile ciclice obișnuite, în afara intervenției medicale ce trebuie solicitată imediat, ca adjuvante se pot utiliza ceaiuri din specii cu proprietăți antihemoragice (a se vedea și cap. „Hemoragii"), dintre care unele sînt considerate specifice.

INT ■ *Folium Urticae (frunze de Urzică)*

- Infuzie cu o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)

- Infuzie, 2—3 linguri la 200 ml apă; se iau 4—5 linguri pe zi.

Herba Salicariae (Răchitan)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ Rp.	Folium Visci (frunze de Vîsc)	40 g
	Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)	30 g
	Herba Polygoni (Troscot)	30 g

- Infuzii, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Rp.	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	20 g
	Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)	30 g
	Herba Equiseti (Coada calului)	10 g
	Herba Polygoni (Troscot)	20 g
	Cortex Quercus (coajă de Stejar)	10 g
	Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)	10 g

- Decoct prin fierbere timp de 10 minute, a 1—2 linguri la cană; se beau 1—2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

III.a.4. *TRICHOMONOZĂ*

Inflamaţie vaginală datorată protozoarului flagelat parazit Trichomonas vaginalis, care se manifestă în general printr-o secreţie mucopurulentă şi prurit (numită şi leucoree sau „poală albă"), are unele remedii fitoterapeutice specifice, aplicaţiile făcîndu-se sub formă de spălături vaginale călduţe, de 2—3 ori pe zi. Şi în această afecţiune medicul specialist va institui tratamentul adecvat.

EXT ■ *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)*

Această specie s-a dovedit a avea remarcabile efecte antitrichomonazice.

- Spălături vaginale cu infuzie 2—3 linguri flori ligulate la 200 ml apă.

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)

- Spălături vaginale cu infuzie, 2—3 linguri la 100 ml apă.

III.a.5. *TULBURĂRI DE MENOPAUZĂ*

La încetarea funcţiei glandelor genitale la femei apar unele tulburări neuro-vegetative: bufeuri de căldură, hiperexcitabilitate, nervozitate, tulburări de ritm cardiac, insomnii, ameţeli ş.a., precum şi hemoragii uterine prelungite. Fitoterapeutic se recomandă plante cu acţiune în reglarea tulburărilor de natură nervoasă (cu deosebire cele de ritm cardiac), precum şi plante cu proprietăţi hemostatice. Se fac cure de lungă durată pînă se traversează perioada critică şi se ajunge la o stabilizare.

INT ■ Dintre speciile cu acţiune în reglarea tulburărilor neurovegetative:*

Flores, Folium et Fructus Crataegi (flori, frunze şi fructe de Păducel)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se bea în cursul unei zile.
- Tinctură din 20 g macerate 10 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 10—15 picături de 3 ori pe zi.

* A se consulta şi fişele I 1 (Afecţiuni cardiace cu substrat nervos) şi IX 4 (Sedative).

Herba Leonuri (Talpa gîştii)

- Infuzie, 3 linguri la cană; se iau 4—5 linguri pe zi.
- Tinctură din 20 g macerate 7—8 zile în 100 ml alcool; se iau 20—40 picături de 2—3 ori pe zi;

Dintre speciile cu acţiune antihemoragică: *

Stigmata Maydis (Mătase de porumb)

- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Flores et Herba Lamii albi (flori şi partea aeriană de Urzică moartă albă)

- Infuzie, 1/2 (respectiv 1) linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

◆ Rp.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)	20 g
Folium Visci (frunze de Vîsc)	15 g
Herba Anserinae (Coada racului)	15 g
Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)	25 g
Herba Hyperici (Sunătoare)	20 g
Herba Leonuri (Talpa gîştii)	5 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

III.b. FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL BĂRBĂTESC

III.b.1. *PROSTATITE*

În inflamaţiile prostatei şi hipertrofia acestei glande (afecţiune care este destul de frecventă la persoanele vîrstnice datorită tulburărilor de echilibru hormonal), în afara tratamentului medicamentos instituit de medic, unele plante pot influenţa favorabil tratamentul local.

Sînt utile şi plantele diuretice (vezi V. 4).

INT ■ *Flores et Herba Lamii albi (flori şi partea aeriană de Urzică moartă albă)*

- Infuzii, 1/2 linguriţă (pentru flori) sau o linguriţă (în cazul părţii aeriene) la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

* A se vedea fişa I 8 (Hemoragii)

EXT ◆	Rp. Radix Symphyti (rădăcină de Tătăneasă)	20 g
	Flores Lamii albi (flori de Urzică moartă albă)	10 g
	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	20 g
	Flores Calendulae (flori de Gălbenele)	30 g
	Herba Basilici (Busuioc)	20 g

● Decoct, 5 linguri la 1 litru apă pentru băi și spălături locale.

IV. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNILE APARATULUI RESPIRATOR

Plantele medicinale au o mare pondere în terapia afecțiunilor respiratorii, ele administrîndu-se mai ales simptomatic (ca de ex. cele utilizate ca antitusive). Cea mai mare parte a plantelor care se recomandă au fie acțiune emolientă, care calmează iritația mucoaselor și atenuează excitabilitatea acestora, conținînd ca principii active mucilagiile, fie acțiune expectorantă — respectiv de fluidizare a secrețiilor bronhice, de ușurare a expectorației și de calmare a crizelor de tuse, avînd principii active variate printre care uleiuri volatile, unii alcaloizi, mucilagii, saponozide etc. Ceaiurile se beau călduțe, de preferință îndulcite cu miere, care accentuează proprietățile expectorante.

IV.1. TUSE (DIVERSE ETIOLOGII)

Tusea nu este o afecțiune ci un simptom al diverselor afecțiuni respiratorii, reprezentînd un act reflex produs de o iritație a mucoasei căilor respiratorii fie de corpi străini, fie mai adesea de produse patologice: mucus (în exces), sînge, spută etc. Ca și în cazul bronșitei, tratamentul cu plante medicinale este diferențiat; în prima fază, iritativă, mai ales cînd este o tuse seacă, se recomandă plante emoliente, cu conținut de mucilagii, iar în faza de cocțiune, plante expectorante, cu conținut de uleiuri volatile, saponozide etc.

Infuziile sau decocturile se beau calde, de preferință îndulcite cu miere.

INT ■ a. *Plante cu proprietăți emoliente, pentru faza iritativă.*
Flores Rhoeados (petale de Mac roșu)

● Infuzie, o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Verbasci (flori de Lumînărică)

● Infuzie, o linguriță la cană; se bea treptat în cursul unei zile.

Flores et Folium Malvae (flori şi frunze de Nalbă de cultură);
Flores et Radix Althaeae (flori şi rădăcini de Nalbă mare)

- Din flori şi frunze — infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Din rădăcini — macerare la rece timp de 30 minute, o linguriţă la cană la care se adaugă apoi un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu; se strecoară şi se bea treptat în cursul unei zile.

Flores et Folium Farfarae (flori şi frunze de Podbal)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2—3 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

Flores Tiliae (flori de Tei) — avînd şi proprietăţi expectorante;

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

- Infuzie, o lingură la cană care se bea treptat în cursul unei zile.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)

- Decoct, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră)

- Decoct, o linguriţă la cană (la care se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu); se beau 2 căni pe zi, de preferat în amestec cu lapte.

b. *Plante expectorante — pentru faza de cocţiune a tusei*
Flores et Radix Primulae (flori şi rădăcini de Ciuboţica cucului)

- Infuzie pentru flori, 1—2 linguriţe la cană, decoct pentru rădăcini (la care se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat) o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Turiones Pini (muguri de Pin)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Sirop din 100 g muguri zdrobiţi care se macerează 12 ore în 100 ml alcool de 70° în vas închis; se adaugă apoi 1/2 l apă clocotită şi se strecoară după 6 ore. Se adaugă 640 g zahăr şi se dizolvă la cald, apoi se completează pînă la 1 l. La copii se dau 3 linguriţe pe zi iar la adulţi 3 linguri pe zi.

Se poate folosi şi siropul „Montavit" pe bază de muguri de pin, în aceleaşi proporţii ca la siropul de casă, sau se poate folosi ca sirop alimentar diluat cu sifon sau cu apă minerală.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Decoct, din 4—5 linguriţe la 1,5 l apă; se bea în cursul unei zile.

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Eryngii plani (Scai vînăt)

- Decoct, 2 linguri la cană; se iau 4 linguri pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare)

- Decoct, 3—4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Radix Liquiritiae (rădăcină de Lemn dulce)

- Macerat din jumătate de linguriţă la cană, cantitate care se bea în decursul unei zile.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 3—4 linguri pe zi.
- Decoct diluat cu 10—20 bace la litru; se beau 2 căni pe zi.

◆ *Ceai pectoral* (PLAFAR)

Flores Tiliae (flori de Tei), Flores et Folium Malvae (flori și frunze de Nalbă) — emoliente;

Dintre celelalte plante care au acțiune expectorantă:

Flores Primulae (flori de Ciuboțica cucului), Herba Serpylli (Cimbrișor) și Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați) — fluidifică secreția, iar Herba Hyssopi (Isop) și Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — sînt antiseptice.

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

În faze incipiente ale tusei, avînd îndeosebi acțiune emolientă:

Rp.	Flores Malvae (flori de Nalbă)	25 g
	Flores Verbasci (flori de Lumînărică)	25 g
	Herba Marrubii (Unguraș)	20 g
	Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă)	25 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	5 g

- Infuzie, o lingură la cană (pentru copii cu o linguriță la cană); se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Flores Sambuci (flori de Soc)	20 g
	Folium Farfarae (frunze de Podbal)	35 g
	Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)	35 g
	Fructus Anisi (fructe de Anason) sau	
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană (pentru copii cu o linguriță la cană); se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Flores Malvae (flori de Nalbă)
Flores Tiliae (flori de Tei)
Flores Verbasci (flori de Lumînărică)
Folium Farfarae (frunze de Podbal)
Folium Plantaginis (frunze dePătlagină)
} părți egale

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau în cursul unei zile 1—2 căni în mai multe reprize.

Rp. Flores Rhoeados (petale de Mac roșu)
Flores Tiliae (flori de Tei)
Folium Malvae (frunze de Nalbă)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Herba Serpylli (Cimbrișor)
} părți egale

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau în cursul unei zile 1—2 căni, în mai multe reprize.

Cu efect combinat emolient și expectorant:

Rp. Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Herba Eryngii plani (Scai vînăt)
Herba Serpylli (Cimbrișor)
} părți egale

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

IV.2. BRONȘITĂ

În stările inflamatorii ale bronhiilor, de cele mai multe ori avînd cauze microbiene, tratamentul cu plante medicinale este deosebit de important. Tratamentul se va aplica însă în funcție de stadiul bronșitei: astfel, în prima fază — cea iritativă — se indică plante cu proprietăți emoliente (cu conținut de mucilagii), iar în faza de cocțiunea bronșitei— plante cu proprietăți expectorante (cu conținut de uleiuri volatile, saponozide ș.a.). Infuziile și decocturile se beau calde, îndulcite de preferință cu miere. De asemenea se pot bea în amestec cu lapte cald care accentuează proprietățile emoliente.

Mai sînt utile și plantele sudorifice recomandate în principal în gripă (fișa IV A.1) care prin sudorația produsă au acțiune febrifugă.

INT ■ a. Plante cu mucilagii, recomandate în faza incipientă, iritativă.

Flores Verbasci (flori de Lumînărică)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile.

Flores Rhoeados (petale de Mac de cîmp)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile.

Flores et Folium Farfarae (flori și frunze de Podbal)

- Infuzie, 2—3 linguri la cană; se bea o cană la 2—3 ore.

Flores et Folium Malvae (flori şi frunze de Nalbă de cultură) ı
Folium et Radix Althaeae (frunze şi rădăcini de Nalbă mare)

- Pentru flori şi frunze — infuzie, o linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi;
- Pentru rădăcini — macerat la rece, o linguriţă la cană timp de 30 minute (se adaugă şi un vîrf de cuţit de bicarbonat). Se strecoară, se îndulceşte şi se bea treptat în cursul unei zile.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă) — avînd proprietăţi expectorante.

- Decoct, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Tiliae (flori de Tei) — inclusiv în faza de cocţiune, fiind şi expectorante.

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

- Infuzie cu o lingură la cană; se bea treptat în cursul unei zile.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră)

- Decoct timp de 5 minute, o linguriţă la cană; se beau 2 ceşti pe zi, eventual cu lapte.
- Tinctură din 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool; se iau 30—50 picături pe zi în 2—3 prize.

b. Plante care fluidifică secreţia bronşică şi ajută la expectoraţie. Dintre acestea cu conţinut de saponozide se menţionează:

Flores et Radix Primulae (flori şi rădăcini de Ciuboţica cucului) — fluidifică secreţiile bronşice şi uşurează eliminarea acestora.

- Flori — infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se bea în cursul unei zile, treptat.
- Rădăcini — decoct, o linguriţă la cană (se adaugă şi un vîrf de cuţit de bicarbonat); se bea pînă la o cană pe zi, în mai multe reprize, cîte 1—2 linguri la intervale de 2—3 ore.

Radix Saponariae et Radix Gypsophyllae (rădăcină de Săpunariţă sau Ciuin roşu şi de Ipcărige sau Ciuin alb) — de asemenea bogate în saponozide care le conferă proprietăţile expectorante.

- Decoct, o linguriţă la cană; se iau 3—5 linguri pe zi.
- Macerat la rece, o linguriţă la cană, timp de 2—3 ore; se bea în cursul unei zile.

Dozele sînt date pentru Radix Saponariae, în timp ce pentru Radix Gypsophyllae acestea vor fi de 2—3 ori mai reduse.

Radix Liquiritiae (rădăcină de Lemn dulce)

- Macerat, 1/2 linguriţă la cană; timp de 1—2 ore; se bea în cursul unei zile.

Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi)

- Infuzie cu o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 4 linguri la cană; se ia la 2—3 ore cîte o lingură.

Flores et Herba Lamii albi (flori şi partea aeriană de Urzică moartă albă)

- Infuzie, 1/2—1 linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Majoritatea speciilor antibronşitice au însă ca principii active uleiurile volatile. Primele trei fiind foarte plăcute la gust se recomandă mai ales copiilor.

Fructus Anisi (Anason)

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Fructus Carvi (Chimion)

- Infuzie, 1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Fructus Foeniculi (Fenicul)

- Infuzie, 5—6 fructe la ceșcuță pentru copiii mici; se beau 2—3 ceșcuțe pe zi.
- Infuzie, 1/2 linguriță la cană, se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor de cîmp și Cimbru de grădină) — cu acțiune expectorantă și de calmare a spasmelor căilor respiratorii.

- Infuzie, 1 linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie, 2—3 linguri la cană; se iau 2—3 linguri pe zi.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare) — expectorantă, dar și calmantă a spasmelor musculaturii bronhice.

- Decoct, 4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) — foarte utile și în bronșitele cronicizate.

- Infuzie, 2—3 lingurițe la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.
- Decoct slab cu 10—20 g la litru; se beau 2 căni pe zi.

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Eryngii plani (Scai vînăt) — printre cele mai eficiente produse chiar în cazuri rebele.

- Decoct, 2 linguri la cană; se beau 4 linguri pe zi (de preferință bine îndulcit cu miere).

Herba Origani (Șovîrv)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Meliloti (Sulfină)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Marrubii (Ungurаș)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Gemmae Populi (muguri de Plop) — cu acțiune antiseptică și expectorantă.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Turiones Pini (muguri de Pin) — de asemenea cu acțiune antiseptică.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Sirop din 100 g muguri zdrobiți care se macerează 12 ore în 100 ml alcool de 70°; se toarnă apoi jumătate litru de apă clocotită și se strecoară după 6 ore. Se adaugă 650 g zahăr care se dizolvă la cald, apoi se completează pînă la 1 l. Pentru copii se iau 3 lingurițe pe zi, iar pentru adulți 3 linguri pe zi.

Se poate folosi cu rezultate foarte bune siropul „Montavit" (pe bază de muguri de pin), fie așa cum se recomandă la siropul preparat casnic, fie ca sirop alimentar diluat cu sifon sau apă minerală.

În mod secundar se pot utiliza și următoarele două plante cu conținut de saponine, cunoscute în principal pentru acțiunea diuretică:

Herba Equiseti (Coada calului)

- Decoct, 4—5 lingurițe la 1,5 l apă; se fierbe 10—15 minute, se răcește, se strecoară și se îndulcește. Se bea în cursul unei zile.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct cu o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

◆ *Ceai antibronșitic* (PLAFAR) — util atît în faza iritativă, cît și în faza de cocțiune:

Folium Farfarae (frunze de Podbal), Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) — emoliente; Herba Origani (Sovîrv), Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare), Turiones Pini (muguri de Pin) — în afară de acțiunea expectorantă datorită uleiurilor eterice sînt și antiseptice; Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului) — fluidificare a secrețiilor bronhice.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — cicatrizant și antihemoragic.

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi, de preferință îndulcite cu miere.

Ceai pectoral (PLAFAR) — completează acțiunea ceaiului antibronșitic.

Flores Tiliae (flori de Tei), Flores et Folium Malvae (flori și frunze de Nalbă) — emoliente;

Dintre celelalte plante care au acțiune expectorantă:

Flores Primulae (flori de Ciubotica cucului) au în special rol în fluidificarea secreției bronhice, Herba Serpylli (Cimbrișor) și Herba Violae (Trei frați) sînt și calmante ale tusei, iar Herba Hyssopi (Isop) și Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — sînt antiseptice.

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Amestecuri de plante cu acțiune complexă în ambele faze:

Rp.	Folium Farfarae (frunze de Podbal)	40 g
	Herba Origani (Șovîrv)	20 g
	Radix Althaeae (rădăcini de Nalbă mare)	40 g

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se bea în 3—4 reprize, în cursul unei zile (acțiune complexă în ambele faze ale bronșitei).

Rp.	Folium Farfarae (frunze de Podbal)	20 g
	Flores Primulae (flori de Ciubotica cucului)	10 g
	Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului)	20 g
	Radix Inulae (rădăcini de Iarbă mare)	30 g
	Fructus Anisi (fructe de Anason)	10 g
	Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)	10 g

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize (pentru copii o singură cană).

Rp.	Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)	30 g
	Herba Thymi (Cimbru de cultură)	10 g
	Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului)	20 g
	Radix Saponariae (rădăcini de Săpunariță)	30 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	10 g

- Infuzie, o lingură la cană, care se fierbe apoi 5 minute la foc încet; se iau de 4 ori pe zi cîte 2 linguri (pentru copii cîte 2 lingurițe).

Rp.	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	părți egale
	Flores Primulae (flori de Ciubotica cucului)	
	Flores Sambuci (flori de Soc)	
	Flores Tiliae (flori de Tei)	
	Flores Verbasci (flori de Lumînărică)	

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)	părți egale
	Folium Urticae (frunze de Urzică)	
	Herba Hyperici (Sunătoare)	
	Herba Thymi (Cimbru de cultură)	
	Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului)	

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Lichen Islandicus (Lichen de piatră) 50 g
Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare) 25 g
Radix Primulae (rădăcină de Ciuboțica cucului) 25 g

● Macerat la rece timp de o oră din o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Mai ales în prima fază, cea iritativă, se pot folosi și următoarele amestecuri de plante emoliente:

Rp. Folium Farfarae (frunze de Podbal)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi, fierbinți.

Rp. Flores Verbasci (flori de Lumînărică)
Folium Farfarae (frunze de Podbal)
Folium Malvae (frunze de Nalbă)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)
Lichen Islandicus (Lichen de piatră)
} părți egale

● Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Ca amestec de plante expectorante, deci numai pentru faza de cocțiune:

Rp. Flores Primulae (flori de Ciuboțica cucului)
Folium Melissae (frunze de Roiniță)
Fructus Anisi (fructe de Anason)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)
} părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ *Farina Sinapis nigrae (făină de Muștar negru)* — prin acțiunea revulsivă produce o congestionare la locul dureros, activează circulația, făcînd să dispară durerile.

● Cataplasmă cu 100 g făină peste care se pune apă călduță (25—30°) pînă se formează o pastă moale care se aplică între 2 cîrpe pe locul dureros timp de

15 minute. La persoane pentru care acțiunea revulsivă a muștarului nu este ușor suportată, cataplasma se face cu un amestec din 50 g Farina Sinapis (făină de Muștar) și 100 g Farina Lini (făină de In).

IV.3. PNEUMONII

În inflamațiile țesutului pulmonar, alături de tratamentul medicamentos de bază, plantele medicinale pot ajuta prin efectul febrifug (fișa IV A 1)). Se mai citează și următoarele:

INT ■ *Flores et Radix Primulae (flori și rădăcini de Ciuboțica cucului)*

● Infuzie (pentru flori) și decoct (pentru rădăcini) cu o linguriță la cană (la acestea din urmă se adaugă și un vîrf de cuțit de bicarbonat); se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ *Farina Sinapis nigrae (făină de Muștar negru)* — prin acțiunea revulsivă produce o congestionare la locul dureros, activează circulația, duce la dispariția durerilor.

● Cataplasme cu 100 g făină peste care se adaugă apă caldă (25—30°) pînă se obține o pastă moale care se aplică între două cîrpe pe locul dureros, timp de 15 minute. La persoane care nu suportă sau la copii se face un amestec din 50 g făină de muștar și 100 g făină de in.

IV.4. ASTM BRONȘIC

În stările de astm bronșic, caracterizate prin nevoia intensă de aer, cu expirație foarte dificilă, datorate unei alergii, dar în care intervin și factori neurovegetativi, fitoterapia se bazează în principal pe substanțe active care calmează spasmele specifice musculaturii bronhiilor, activînd expectorația, iar în secundar sedative nervoase generale, vasodilatatoare și antiseptice. Toate infuziile se administrează numai calde.

Dintre speciile cu acțiune antispasmodică:

INT ▪ *Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor de cîmp, Cimbru de cultură)* — calmează spasmele și tusea astmatică.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2—3 linguri la cană; se iau 2—3 linguri pe zi.

Herba Marrubii (Unguraș) — de asemenea calmant al spasmelor.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se iau 3 linguri de infuzie pe zi.

Herba Hyssopi (Isop) — ca și precedentele, bogat în ulei.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Origani (Șovîrv)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Leonuri (Talpa gîștii) — aduce o liniștire a stărilor de sufocație.

- Infuzie concentrată, 3 linguri la cană; se iau 3—5 linguri pe zi.
- Tinctură din 20 g plantă macerată timp de 7—8 zile în 100 ml alcool; se iau 20—40 picături de 2—3 ori pe zi.

(x) *Folium Visci (frunze de Vîsc)* — acțiune hipotensivă;

- Pulbere — 3 vîrfuri de cuțit pe zi;
- Macerat la rece din 3—4 lingurițe la cană, timp de 7—8 ore; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — calmante ale tusei.

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare) — cu acțiune antispastică și antitusivă.

- Decoct, 3—4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Radix Valerianae (rădăcină de Valeriană)

- Pulbere — de 3 ori pe zi cîte un vîrf de cuțit.
- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în cursul unei zile.
- Tinctură din 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool; se beau cîte 15—20 picături de 2—3 ori pe zi.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — în special pentru astmul bronșic al copiilor și în forme alergice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Dintre speciile cu acțiune emolientă, datorită mucilagiilor conținute, ca adjuvante se pot folosi:

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

- Infuzie, o lingură la cană; se ia treptat în cursul unei zile.

Flores et Folium Farfarae (flori și frunze de Podbal)

- Infuzie, 2—3 linguri la cană; se bea cîte o lingură la 2—3 ore.

◆ *Ceai antiastmatic* (PLAFAR)

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), Folium Menthae (frunze de Mentă), Folium Salviae (frunze de Salvie), Herba Hyssopi (Isop), Herba Marrubii (Unguraș), Herba Serpylli (Cimbrișor) — antiseptice, bronhodilatatoare și antispastice; Herba Leonuri (Talpa gîștii) — sedativ nervos și cardiac; Folium Crataegi c.fl. (Păducel cu flori) — vasodilatator.

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi, în cure de lungă durată.

Țigări antiastmatice (PLAFAR) se folosesc în perioadele acute de dificultate în respirație, mergînd pînă la sufocare. Produc o dilatare a bronhiilor, calmare a spasmelor, creșterea ventilației pulmonare, uneori fiind suficiente numai cîteva fumuri.

Flores Meliloti (flori de Sulfină), Folium Belladonnae (frunze de Mătrăgună), Folium Farfarae (frunze de Podbal), Folium Hyosciami (frunze de Măselariță), Folium Menthae (frunze de Mentă), Folium Stramonii (frunze de Laur), azotat de potasiu.

Rp. Flores Lavandulae (flori de Levănțică) }
Flores Malvae glabrae (flori de Nalbă) } părți egale
Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) }
Folium Farfarae (frunze de Podbal) }

● Decoct, o lingură la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	60 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	20 g
Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	20 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 3 căni pe zi.

Rp. Flores Sambuci (flori de Soc) }
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) } părți egale
Folium Visci (frunze de Vîsc) }
Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați) }

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—4 căni pe zi.

Rp. Folium Visci (frunze de Vîsc)	80 g
Herba Thymi (Cimbru de cultură)	20 g

● Macerat la rece timp de 8 ore cu o lingură la cană; se beau 1—3 căni pe zi, încălzite.

Flores Primulae (flori de Ciubotica cucului)	25 g
Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului)	15 g
Folium Farfarae (frunze de Podbal)	30 g
Semen Lini (semințe de In)	30 g

● Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 1—2 căni pe zi în mai multe reprize.

IV.5. EMFIZEM PULMONAR

În cazul unor procese degenerative ale țesutului pulmonar (îndeosebi al elementelor elastice), avînd în principal drept cauze bronșitele cronice grave, astmul bronșic de lungă durată, care este mai des întîlnit la bărbați, la vîrste mai înaintate, adjuvantele fitoterapeutice sînt în general plante cu proprietăți antitusive (fișa IV.1.) și cele tonice cardiace, deoarece prin insuficiența respiratorie emfizemul pulmonar

duce și la insuficiență cardiacă (fișa I.1). Se citează ca specifice următoarele:

INT ■ *Flores et Folium Farfarae (flori și frunze de Podbal)*

● Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
● Infuzie, 2—3 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

◆ Rp. Flores Farfarae (flori de Podbal) }
Folium Farfarae (frunze de Podbal) }
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) } părți egale
Radix Liquiritiae (rădăcini de Lemn dulce) }

● Infuzie, 2—3 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 2—3 ore.

IV.6. SILICOZĂ

În silicoză, ca formă de scleroză pulmonară datorată inhalărilor de pulberi de siliciu, se pot utiliza ca adjuvante plante cu mucilagii avînd proprietăți emoliente, dintre care se recomandă mai ales:

INT ■ *Flores et Folium Farfarae (flori și frunze de Podbal)*

● Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi în cure de lungă durată.

◆ Rp. Flores Farfarae (flori de Podbal) }
Folium Farfarae (frunze de Podbal) } părți egale
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) }
Radix Liquiritiae (rădăcini de Lemn dulce) }

● Infuzie, 2—3 linguri la cană; se bea treptat în cursul unei zile cîte o lingură la 2—3 ore.

IV.A. PLANTE MEDICINALE UTILIZATE CA ADJUVANTE ÎN UNELE BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

În această subgrupă sînt prezentate speciile medicinale care, fie prin principiile active pe care le conțin, fie prin aportul în vitamine, ameliorează unele simptome ale unor boli care afectează de cele mai multe ori și aparatul respirator. Precizăm că acest tratament nu înlocuiește tratamentul de bază prescris de medic în toate aceste afecțiuni care trebuie urmat cu strictețe.

IV.A.1. GRIPĂ, GUTURAI

Ca adjuvant în gripă și guturai se recomandă în uz intern plantt sudorifice, respectiv specii care măresc sudorația și prin aceasta indireca ducînd la scăderea temperaturii. În secundar aceste plante ajută și le eliminarea prin transpirație a unor toxine. Infuziile se beau cît de calde se pot suporta, de preferință îndulcite cu miere. Se recomandă să se bea mai puțin concentrate, în cantitate cît mai mare, astfel încît aportul de lichide să fie ridicat. În cazul unor accese puternice de tuse se pot folosi și plante antitusive (fișa IV.1.) Plantele vitaminizate (fișa VII.7), prin aportul masiv de vitamină C, măresc rezistența la aceste afecțiuni iar altele prin efectele lor antivirotice sînt foarte eficiente (scorțișoara și cuișoarele).

În uz extern se recomandă frecții cu oțeturi aromatice sau băi cu muștar care activează circulația periferică.

INT ■ *Flores Sambuci (flori de Soc)* — reprezintă principala specie sudorifică.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Flores Tiliae (flori de Tei)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)

- Macerare la cald, ținîndu-se o oră 3—4 linguri de plantă la 1 litru de apă fierbinte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Flores et Radix Primulae (flori și rădăcini de Ciuboțica cucului) — avînd în plus și proprietăți antitusive.

- Infuzie (din flori) sau decoct din rădăcini, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi. (La ceaiul din rădăcini se recomandă și adăugarea unui vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu).

Folium Fraxini (frunze de Frasin)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracție dublă: 1—2 lingurițe se macerează la rece în jumătate cană cu apă, apoi se strecoară și se infuzează cu altă jumătate de cană cu apă. Cele două lichide se amestecă apoi și se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Infuzie, 1/2—1 linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Cortex Salicis (coajă de Salcie)

- Decoct, 2 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Herba Centauri (Țintaură)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea în 3—4 reprize în cursul unei zile.
- Tinctură din 20 g plantă macerate 8 zile în 100 ml alcool se iau cîte 30—40 picături de 2—3 ori pe zi.

Herba Marrubii (Unguraș)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi;
- Infuzie, 2 linguri la cană; se iau 2—3 linguri pe zi.

◆ *Ceai sudorific* (PLAFAR)

În formulă intră numai specii cu proprietăți sudorifice: Flores Sambuci (flori de Soc), Flores Tiliae (flori de Tei) — aceasta și cu proprietăți antitusive; Flores Chamomillae (flori de Mușețel) și Herba Hyssopi (Isop) — acestea două fiind și antiseptice; Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) care mărește totodată și diureza.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană, se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Flores Sambuci (flori de Soc)	20 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	20 g
	Herba Centauri (Țintaură)	10 g
	Herba Taraxaci (Păpădie)	10 g
	Cortex Salicis (Coajă de salcie)	20 g
	Strobuli Lupuli (Conuri de hamei)	20 g

- Decocție numai 5 minute, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	părți egale
	Flores Sambuci (flori de Soc)	
	Flores Tiliae (flori de Tei)	
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	
	Herba Origani (Șovîrv)	

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Flores Chamomillae (flori de Mușețel)	20 g
	Flores Cyani (flori de Albăstrele)	50 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	30 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Flores Sambuci (flori de Soc)	părți egale
	Flores Tiliae (flori de Tei)	
	Flores Verbasci (flori de Lumînărică)	

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ *Flores Lavandulae (flori de Levănțică)*

- Fricțiuni cu oțet aromatic preparat prin macerarea timp de 7 zile a 60—80 g flori peste care se pune 1 litru de oțet; se strecoară prin presare.

Flores Rosae (petale de Trandafir)

- Fricțiuni din oțet aromatic preparat prin macerarea timp de 5 zile a 100 g petale cu 100 ml alcool și 900 ml oțet. Se strecoară printr-un tifon, presîndu-se bine petalele.

Farina Sinapis nigra (făină de Muștar negru)

- Băi locale timp de 25—30 minute cu 25—30 g făină într-un săculeț de tifon peste care se toarnă 2—3 litri apă de 25—30°C.
- Băi generale cu 250 g făină într-un săculeț care se agită în apa de baie.

◆ Rp.	Flores Lavandulae (flori de Levănțică)	40 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	20 g
	Folium Salviae (frunze de Salvie)	20 g
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	10 g
	Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	10 g

- Fricțiuni cu oțet aromatic preparat prin macerarea timp de 7 zile a 100 g amestec de plante în 1 litru oțet; se strecoară prin presare.

IV.A.2. LARINGITE, TRAHEITE

Inflamația acută sau cronică a laringelui și traheii sînt în general cauzate de infecții virotice sau bacteriene, nefiind în general boli independente, ci asociate și cu inflamarea altor segmente ale căilor respira-

torii. Semnul caracteristic al laringitei este răgușeala care poate ajunge pînă la afonie (pierderea vocii). În afara tratamentului medicamentos, a evitării eforturilor vocale și a frigului, se pot utiliza în uz intern și plantele medicinale cu proprietăți emoliente (cu conținut ridicat de mucilagii) și expectorante, iar în uz extern — gargarisme și inhalații.

INT ▩ *Flores et Folium Farfarae (flori și frunze de Podbal)*

- Infuzie, 2—3 linguri la cană; se bea treptat în cursul unei zile.

Flores et Radix Althaeae (flori și rădăcini de Nalbă mare); Flores et Folium Malvae (flori și frunze de Nalbă de cultură).

- Din flori și frunze — infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.
- Din rădăcini — macerat la rece timp de 30 minute, o linguriță la cană (la care se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat), care se bea treptat în cursul unei zile.

Flores Rhoeados (petale de Mac roșu)

- Infuzie, o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Verbasci (flori de Lumînărică)

- Infuzie, o linguriță la cană; se bea treptat în cursul unei zile.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Lichen Islandicus (Lichen de piatră)

- Decoct timp de 5 minute, o linguriță la cană (se adaugă și un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu); se beau 2 căni pe zi, de preferință în amestec cu lapte.

Dintre produsele cu proprietăți expectorante și antiseptice:

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor de cîmp și Cimbru de cultură)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi;
- Infuzie, 2—3 linguri la cană, din care se iau 2—3 linguri pe zi.

◆ *Ceai pectoral (PLAFAR)*

Flores Tiliae (flori de Tei), Flores et Folium Malvae (flori și frunze de Nalbă) — emoliente; Flores Primulae (flori de Ciubotica cucului) — fluidificante ale secrețiilor; Herba Serpylli (Cimbrișor), Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați) — expectorante și calmante ale tusei; Herba Hyssopi (Isop) și Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — expectorante și antiseptice.

- Infuzie, 1—1 1/2 linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Flores Rhoeados (petale de Mac roșu)
Flores Tiliae (flori de Tei)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Folium Malvae (frunze de Nalbă)
Herba Serpylli (Cimbrișor)
} părți egale

- Infuzie, 1—1 1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ▩ *Flores Arnicae (Arnică)*

- Gargară cu infuzie din o linguriță la cană.

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

- Gargară cu infuzie concentrată din 2 linguri la cană.

Herba Meliloti (Sulfină)

- Gargară cu infuzie cu 2 lingurițe la cană.

Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare)

- Gargară cu decoct concentrat, 3 linguri la 100 ml apă.

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)

- Gargară cu infuzie cu 1/2 linguriță la cană.

Aetheroleum Menthae (ulei de Mentă), Aetheroleum Abietis (ulei de Brad), Aetheroleum Lavandulae (ulei de Levănțică).

- Inhalație cu cîteva picături de ulei turnate în apă fierbinte.

◆ *Ceai pentru gargară (PLAFAR)*

Flores Chamomillae (flori de Mușețel), Folium Salviae (frunze de Salvie), Herba Serpylli (Cimbrișor) — antiinflamatoare și dezinfectante; Folium Althaeae (frunze de Nalbă) — emoliente; Capita Papaveris (capsule de Mac) — ușor anestezice; Radix Gei (rădăcini de Cerențel) — astringente și hemostatice.

- Gargara se face cu o infuzie cu 2 lingurițe la cană.

IV.A.3. TUBERCULOZĂ PULMONARĂ

Valoarea tratamentului cu plante medicinale este cu totul secundară în acest caz, față de tratamentul medicamentos chimioterapeutic sau chirurgical. Ca adjuvante se recomandă plante care conțin principii active antibacteriene și acid silicic, în parte sub formă solubilă, care contribuie la creșterea rezistenței organismului și îndeosebi la remineralizarea țesutului conjunctiv. Pentru o extracție mai bună a acidului silicic se face în general decoct; se fac cure de lungă durată (de cîteva luni pînă la 2 ani), bîndu-se 2—3 căni pe zi, de regulă după mese. Se pot asocia pentru vitaminizare, în afara produselor farmaceutice, și plante cu aport ridicat de vitamine.

INT ■ *Herba Equiseti (Coada calului)*

- Decoct timp de 15 minute, 4—5 lingurițe la 1,5 l apă; se bea călduț în cursul unei zile.
- Pulbere — 1—2 g pe zi.

Herba Polygoni (Troscot)

- Decoct, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

- Macerat la rece din 4 linguri la cană timp de o noapte; dimineața se fierbe pînă scade la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Folium Pulmonariae (frunză de Plămînărică)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ Rp. Herba Equiseti (Coada calului) 20 g
Herba Polygoni (Troscot) 20 g
Folium Farfarae (frunze de Podbal) 20 g
Folium Menthae (frunze de Mentă) 10 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) 10 g
Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) 20 g

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

IV.A.4. TUSE CONVULSIVĂ ȘI SPASTICĂ

În cazul acceselor sau chintelor de tuse spasmodică ce se produc în cazul tusei convulsive sau în alte iritații cronice ale căilor respiratorii, se recomandă plante care calmează spasmele mușchilor bronhici. Infuziile și decocturile se beau călduțe, de preferință îndulcite cu miere. Sînt utile celelalte plante cu acțiune antitusivă (fișa IV.1.).

INT ■ *Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor de cîmp și Cimbru de cultură)* — foarte eficace atît pentru calmarea spasmelor musculaturii netede a căilor respiratorii, cît și ca expectorante.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2—3 linguri la cană; se iau 2—3 linguri pe zi.

Herba Eryngii plani (Scai vînăt)

- Decoct, 2 linguri la cană; se iau 4 linguri pe zi.

Herba Origani (Șovîrv)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Marrubii (Unguraș)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi;
- Infuzie, 2 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

(*) *Herba Chelidonii (Rostopască)*

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, cîte 1—2 linguri la interval de 3 ore (se evită depășirea concentrației sau dozelor, pentru a nu da fenomene de toxicitate).

Folium Visci (frunze de Vîsc)

- Macerat, la rece timp de 7—8 ore, 3—4 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Pulbere — 3 vîrfuri de cuțit pe zi.

Flores et Fructus Pruni spinosi (flori și fructe de Porumbar)

- Infuzie (din flori) sau decoct (din fructe) o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)

- Infuzie, 5—6 fructe la 100 ml pentru copii și cu 1/2 linguriță la cană pentru adulți; se beau 2 cănițe (× 100 ml) pe zi pentru copiii mici și 2 căni pe zi pentru copiii mari și adulți.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare)

- Decoct, 3 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

◆ Rp. Herba Serpylli (Cimbrișor)
Flores Malvae (flori de Nalbă)
Folium Farfarae (frunze de Podbal)
Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)
Radix Primulae (rădăcini de Ciubotica cucului) } părți egale

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

EXT ■ *Flores Tiliae (flori de Tei)*

- Baie calmantă cu infuzie foarte concentrată, astfel încît la o cadă să se utilizeze 200—400 g flori de tei cu bractee.

V. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN UNELE AFECȚIUNI ALE APARATULUI URINAR

Principalul efect al plantelor medicinale în terapia afecțiunilor renale este cel diuretic, necesar aproape în toate afecțiunile aparatului urinar, iar ca adjuvant în unele afecțiuni cardiace (insuficiență cardiacă), hipertensiune, edeme cardiorenale, ca și în azotemie, gută, reumatism. Efectul diuretic, consecință a aportului de lichide în exces, este potențat de principiile active pe care le conțin plantele respective: saponozide, flavonoizi, uleiuri volatile, săruri de K.

Tot în unele afecțiuni ale aparatului urinar se mai utilizează plante cu proprietăți antiseptice, în nefrite, pielite, pielonefrite, cistite sau alte specii ca adjuvante în tratamentul litiazei renale.

V.1. CISTITE

În inflamațiile vezicii urinare, care în general au cauze microbiene, se recomandă plante cu efecte multiple, în primul rînd antiseptice dar și cu rol diuretic, antispastic și emolient.

INT ■ *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)* — puternic antiseptic, datorită uleiului volatil cu azulene.

- Infuzie, 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Sambuci (flori de Soc) — diuretice și ușor antiseptice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Folium Vitis idaei (frunze de Merișor) — diuretice și antiseptice deosebit de active, datorită arbutinei. Pentru mărirea alcalinității este utilă adăugarea unui vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

- Extracție dublă prin macerare la rece timp de o oră a 2 lingurițe la 100 ml apă; se strecoară, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml apă. Cele două lichide se amestecă și se ia la 3—4 ore cîte o lingură. Nu se recomandă în timpul sarcinii.

Folium Fragariae (frunze de Frag) — antiseptice datorită unui alcool triterpenic — fragarolul.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică) — emoliente.

- Infuzie cu o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) — diuretice și ușor antispastice.

- Infuzie sau decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui) — diuretice active.

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 3 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole) — diuretice și ușor antispastice.

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi;
- Extracție dublă: macerare la rece timp de 6—8 ore a 4 linguri la 1 l apă, apoi decocție prelungită pînă scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

Semen Lini (semințe de In) — emoliente.

- Macerat, o linguriță la 100 ml apă timp de jumătate de oră (se adaugă o feliuță de lămîie).

Turiones Pini (muguri de Pin) — emoliente şi antiseptice.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Gemmae Populi (muguri de Plop) — datorită proprietăţilor antiseptice.

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană, se beau 2—3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (Mătase de porumb) — diuretică şi uşor antispastică.

- Infuzie, 1/2—1 linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

◆ *Ceai diuretic* (PLAFAR)

Amestec de specii diuretice dintre care:

Folium Vitis idaei (frunze de Merişor)— diuretice şi antiseptice, la care se adaugă şi acţiunea uşor antiseptică conferită de Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui), Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) şi Stigmata Maydis (Mătase de porumb); ceaiul mai conţine Folium Betulae (frunze de Mesteacăn), Flores Cyani (flori de Albăstrele), Semen Cynosbati (seminţe de Măceşe), Herba Equiseti (Coada calului), toate diuretice.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)	30 g
	Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)	30 g
	Herba Centauri (Ţintaură)	20 g
	Semen Lini (seminţe de In)	20 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

EXT ■ *Semen Lini (seminţe de In)*

- Comprese calde schimbate des sau băi locale cu decoct din 2—3 linguri la 1/2 l apă.

V.2. COLICĂ RENALĂ

Deşi, în principiu, în stările acute — aşa cum sînt atît de dureroasele colici renale — de prim ordin pentru sedare ca antispastice sînt medicamentele de sinteză, totuşi şi în aceste cazuri unele plante se pot folosi ca adjuvante şi anume:

INT ■ a. Plante diuretice (fişa V.4), din gama foarte bogată a acestora cele mai utile fiind următoarele care au şi o acţiune uşor antispastică:

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 3—4 căni sau chiar mai mult pe zi.
- Decocţie foarte scurtă (1 minut) din 80 g la cană; lichidul acesta cu gust amar, se aruncă, apoi se adaugă 1,25 l apă şi se lasă să fiarbă pînă scade la 1 l, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Stigmata Maydis (Mătase de porumb)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi, una dimineaţa, cu o oră înainte de micul dejun, a doua în cursul zilei.
- Decoct, 30 g la litru, care se fierbe la foc moale timp de 2 ore. Se ia în cursul unei zile.

b. Plante cu proprietăţi sedative (fişa X.4)

◆	Stigmata Maydis (mătase de Porumb)	30 g
	Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)	20 g
	Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)	30 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănţică)	20 g

- Infuzie, 4 linguri la 1 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, de preferinţă îndulcită cu miere.

V.3. DEZINFECTANTE URINARE

În cazul unor infecţii ale aparatului urinar se folosesc plante cu proprietăţi antiseptice. Acest tratament se face numai dacă nu sînt inflamaţii ale căilor urinare sau vezicii, întrucît unele plante din această

grupă pot avea acțiune iritativă. În cazul iritațiilor cu substrat microbian se vor folosi fie plantele citate în fișa V 1 (cistite), fie în fișa V5 (inflamații ale căilor urinare).

INT ▩ *Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)* — printre cele mai eficiente antiseptice, dar în același timp și foarte iritante, evitîndu-se la gravide sau bolnavi cu iritații, mai ales care urinează cu sînge.

- Decoct diluat, 10—20 boabe la litru; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie concentrată, 2 lingurițe la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Folium Vitis idaei (frunze de Merișor)

- Decoct cu o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Extracție dublă prin macerare la rece timp de o oră a 2 lingurițe la 100 ml apă; se strecoară, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml apă. Cele două lichide se amestecă și se ia la 3—4 ore cîte o lingură. Se adaugă și un vîrf de cuțit de bicarbonat pentru mărirea alcalinității urinei.

Folium Myrtilli (frunze de Afin)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Fragariae (frunze de Frag)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Decoct, 4—5 lingurițe la 1,5 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile ca lichid de întreținere.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Pruni spinosi (fructe de Porumbar)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ *Ceai diuretic 2* (PLAFAR)

Specii diuretice, dintre care Folium Vitis idaei (frunze de Merișor), în principal, precum și Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui), Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) și Stigmata Maydis (mătase de Porumb) — au acțiune antiseptică; mai participă, de asemenea, Herba Equiseti (Coada calului), Folium Betulae (frunze de Mesteacăn), Semen Cynosbati (semințe de Măceș).

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Ceai diuretic 3 (PLAFAR)

Principalul rol antiseptic îl au Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului), la care se adaugă rolul diuretic al celorlalte specii: Herba Equiseti (Coada calului), Herba Trioni (Zămoșiță), Stipites Cerasorum (Cozi de Cireșe), Stigmata Maydis (mătase de Porumb).

Infuzii, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi (eventual se pot alterna ceaiul diuretic 2 cu ceaiul diuretic 3).

V.4. DIURETICE APOASE

Fără a se adresa strict unei anume afecțiuni, marea gamă de specii din această grupă sînt utile în toate afecțiunile cronice ale aparatului urinar, fiind adjuvante prețioase — prin îndepărtarea excesului de lichide din corp pe cale urinară. Aceste specii medicinale se folosesc și în afecțiuni ale aparatului cardio-vascular (insuficiență cardiacă — deoarece prin micșorarea volumului de lichid se micșorează efortul inimii, hipertensiunea — pe același considerent al reducerii la normal al volumului de lichid circulant, edeme cardio-renale) sau în afecțiuni metabolice (obezitate, gută, azotemie, uremie). Principiile active fac parte din grupa uleiurilor volatile, saponozilor și sărurilor de potasiu. Ele se numesc și diuretice apoase.

Se recomandă combinații de mai multe specii medicinale, dat fiind mecanismul lor diferit de acțiune.

INT ▩ Speciile diuretice apoase mai importante sînt:

Stipites Cerasorum (cozi de Cireșe)

- Decoct, un pumn de cozi de cireșe la 1/2 l apă, cantitate minimă care se bea în cursul unei zile.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Decoct, 4—5 linguriţe la 1 1/2 litru apă; se bea în cursul unei zile.
- Maceratul la rece timp de 10—12 ore, cu aceleaşi proporţii, după unii autori — are o eficienţă mai mare.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Decoct slab cu 10—20 boabe la litru.
- Infuzie, 2 linguriţe la cană; se iau 3—4 linguri pe zi. Nu se iau în timpul sarcinii sau de către bolnavii cu iritaţii ale căilor urinare.

Folium Vitis idaei (frunze de Merişor)

- Decoct, o linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Extracţie dublă: macerare la rece timp de o oră a 2 linguriţe în 100 ml apă; se strecoară, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml apă. Cele 2 lichide se amestecă şi se ia la 3—4 ore cîte o lingură. Se adaugă şi un vîrf de cuţit de bicarbonat pentru mărirea alcalinităţii urinei. Se evită administrarea în timpul sarcinii.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) — stimulează totodată eliminarea de toxine şi a acidului uric, nefiind iritante pentru parenchimul renal.

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; cînd temperatura apei a ajuns la 40°C se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu; se filtrează după 6 ore şi se beau 2—3 căni pe zi;
- Infuzie, cu 2—3 linguri la cană; la care se adaugă cînd ajunge la 40°C — un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se bea în cursul unei zile în 2 reprize;

Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui) — cu avantajul că sînt complet neiritante.

- Decoct, o linguriţă la cană; se beau 3 căni pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct, o linguriţă la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Herba Polygoni (Troscot)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Flores Cyani (flori de Albăstrele)

- Infuzie, 1 1/2 linguriţe la cană; se ia cîte un sfert de cană cu 20 de minute înainte de masă.

Folium Fraxini (frunze de Frasin)

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Mai au efecte marcante şi alte specii care au în principal şi alte proprietăţi terapeutice pe lîngă efectul diuretic.

Flores et Radix Primulae (flori şi rădăcini de Ciuboţica cucului) — în principal pectorale:

- Infuzie (pentru flori), 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Decoct (din rădăcini), o linguriţă la cană — adăugîndu-se şi un vîrf de cuţit de bicarbonat; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores et Fructus Pruni spinosi (flori și fructe de Porumbar) — primele laxative, fructele dimpotrivă — puternic astringente.

- Infuzie (pentru flori) și decoct (pentru fructe), o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Sambuci (flori de Soc) — în principal sudorifice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Folium Myrtilli (frunze de Afin) — cu proprietăți slab antidiabetice.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Cynarae (frunze de Anghinare) — mult utilizate în afecțiuni hepato-biliare; măresc mult eliminarea ureei și a altor substanțe toxice la nivelul ficatului și rinichilor.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Fragariae (frunze de Frag) — folosite și ca antidiareice au și proprietăți antiseptice.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, planta întreagă și rădăcini de Păpădie) — foarte utile și în dischinezii biliare și tulburări metabolice.

- Infuzie (sau din rădăcini decoct), 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică) — pectorale.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — printre altele și bune depurative.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Eryngii plani (Scai vînăt) — cu proprietăți antitusive.

- Infuzie, sau decoct cu 2 linguri la cană; se iau 4 linguri pe zi, după mese.

Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați) — cel mai eficace depurativ și antialergic.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture) — avînd și proprietăți slab antidiabetice și depurative.

- Infuzie sau macerat la rece (6—8 ore), 2—4 linguri la 1 l, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Radix Liquiritiae (rădăcini de Lemn dulce) — utile în afecțiuni gastrice, în special în gastrite hiperacide.

- Macerat timp de 1—2 ore cu 1/2 linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Radix Saponariae (rubrae) et Gypsophyllae (Saponariae albae) (rădăcini de Săpunariță și Ipcărige sau Ciuin roșu și alb) — cu proprietăți pectorale.

Pentru prima specie:

- Decoct, o linguriță la cană din care se beau 3—4 linguri pe zi.
- Macerat la rece timp de 8 ore cu o linguriță la cană, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pentru Radix Gypsophyllae — se fac concentrații de 2—3 ori mai reduse.

Fructus Anisi, Foeniculi et Carvi (fructe de Anason, Fenicul și Chimion) — utilizate în special drept carminative.

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană (pentru primele două) și 1 1/2 linguriță la cană (pentru Chimion); se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole) — şi cu acţiune slab antidiabetică.

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracţie dublă: 4 linguri se lasă peste noapte la macerare la rece într-un litru de apă, apoi se face decocţia pînă ce volumul de lichid scade la jumătate; se bea în cursul unei zile.

Fructus Cynosbati (Măceşe) — vitaminizante, proprietăţile diuretice atribuindu-se achenelor (impropriu numite seminţe); fiind totodată tonice, se recomandă în cure de lungă durată.

- Infuzie (sau decoct timp de 10 minute), 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Gemmae Populi (muguri de Plop) — cu proprietăţi balsamice, utile pentru afecţiuni respiratorii.

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Turiones Pini (muguri de Pin) — utili în afecţiunile căilor respiratorii.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 3 căni pe zi.

Semen Lini (seminţe de In) — puternic emoliente, utile îndeosebi ca laxative sau purgative.

- Macerat la rece timp de o oră cu o linguriţă la 100 ml apă, la care se adaugă 1—2 linguriţe de suc de lămîie; se bea treptat în cursul unei zile.

În mod secundar se mai pot folosi:

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) — printre cele mai eficace sedative.

- Infuzie, 2 linguri la 1/2 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Lavandulae (flori de Levănţică) — cu proprietăţi sedative.

- Infuzie, 1/2—1 linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Herba Majoranae (Măghiran) — un bun stomachic.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Absinthi (Pelin) — tonic amar, contraindicat pentru gravide şi femei care alăptează.

- Infuzie, 1/2 linguriţă la cană; se ia cîte un sfert de cană de 2—3 ori pe zi.

Herba Meliloti (Sulfină) — utilă în afecţiuni gastrice.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare) — un bun pectoral.

- Decoct concentrat, 3—4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

◆ *Ceai diuretic 2* (PLAFAR)

Amestec din următoarele specii diuretice: Flores Cyani (flori de Albăstrele), Folium Vitis idaei (frunze de Merişor), Folium Betulae (frunze de Mesteacăn), Herba Equiseti (Coada calului), Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal), Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui), Semen Cynosbati (achene de Măceş), Stigmata Maydis (mătase de Porumb).

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Ceai diuretic 3 (PLAFAR)

Conţine în formulă speciile diuretice Herba Equiseti (Coada calului), Herba Trioni (Zămoşiţă), Stipites Cerasorum (cozi de Cireşe) şi Stigmata Maydis (mătase de Porumb) la care se adaugă Herba Millefolii (Coada şoricelului) — antiseptic.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi (eventual se alternează cu ceaiul diuretic 2).

Rp. Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) 40 g
Folium Visci (frunze de Vîsc) 20 g
Herba Equiseti (Coada calului) 40 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi, recomandîndu-se în nefrită cu hipertonie.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Folium Urticae (frunze de Urzică)
Herba Equiseti (Coada calului)
} părți egale

● Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)
Herba Equiseti (Coada calului)
} părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rp. Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) 50 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) 20 g
Stigmata Maydis (mătase de Porumb) 30 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Herba Polygoni (Troscot)
Herba Bursae pastoris (Traista ciobanului)
Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)
Fructus Cynosbati (Măceșe)
} părți egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau la prînz 1—2 căni calde.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)
Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)
Folium Myrtilli (frunze de Afin)
Herba Equiseti (Coada calului)
Herba Hyperici (Sunătoare)
Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole)
} părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se bea o cană seara la culcare, cald.

Rp. Herba Equiseti (Coada calului)
Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)
Fructus Cynosbati (Măceșe)
} părți egale

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)
Stipites Cerasorum (cozi de Cireșe)

● Infuzie, 1 1/2 lingurițe la cană; se beau 3 căni pe zi.

Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) 15 g
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) 30 g
Folium Urticae (frunze de Urzică) 15 g
Herba Equiseti (Coada calului) 20 g
Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui) 10 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) 10 g

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau la prînz 1—2 căni de ceai cald.

Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)
Folium Urticae (frunze de Urzică)
Herba Equiseti (Coada calului)
Fructus Cynosbati (Măceșe)
Semen Lini (semințe de In)
} părți egale

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

V.5. INFLAMAȚII ALE RINICHILOR ȘI CĂILOR URINARE

Speciile care se recomandă în inflamațiile țesutului renal (nefrite), ale bazinetului (pielite), ureterului (uretrite) sînt cele cu proprietăți emoliente. Sînt utile și plantele diuretice, exceptînd pe cele iritante (Fructus Juniperi — fructe de Ienupăr, Folium Vitis idaei — frunze de Merișor, Folium Myrtilli — frunze de Afin) care sînt contraindicate.

INT ■ *Turiones Pini (muguri de Pin)* — îndeosebi în pielite și uretrite.

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

● Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores et Folium Malvae (flori și frunze de Nalbă de cultură).

Folium et Radix Althaeae (frunze și rădăcini de Nalbă mare) — emoliente prin conținutul ridicat de mucilagii.

- Infuzie (pentru flori și frunze), o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.
- Macerat la rece (pentru rădăcini) timp de 30 minute, o linguriță la cană, adăugîndu-se un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu; se bea treptat în cursul unei zile.

Fructus Cynosbati (Măceșe) —datorită achenelor, impropriu denumite semințe.

- Infuzie (sau decoct 10 minute), 2 linguri la 1/2 l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, în cure de lungă durată.

Folium Cynarae (frunze de Anghinare) — în nefrite acute și cronice.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)— utile în nefrite cronice.

- Infuzie, 2—3 linguri la cană; cînd ajunge la 40°, se neutralizează acidul betulinic cu un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă încă 6 ore. Se bea în două reprize.

V.6. LITIAZĂ RENALĂ (CALCULOZĂ)

În litiaza renală desigur întregul grup de plante diuretice (fișa V.4) sînt utile. Din acest grup larg de plante sînt însă unele care au și proprietăți litontriptice, adică de mărunțire a calculilor, în special în cazul uraților, acțiunea fiind mai puțin evidentă în cazul oxalaților și fosfaților. De altfel numeroase medicamente recomandate în acest scop au la bază plante medicinale. Se recomandă în general alcalinizarea infuziilor prin adăugirea unui vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

INT ■ *Folium Vitis-idaei (frunze de Merișor)* — principala specie litontriptică.

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Extracție dublă; macerare la rece timp de o oră a 2 lingurițe la 100 ml apă; se strecoară, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml apă (apa se completează din timp în timp, la nivelul inițial). Cele două lichide se amestecă și se ia la 3—4 ore cîte o lingură.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)

- Infuzie, 2—3 linguri la cană; în timpul răcirii se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu, apoi se lasă în repaus 6 ore. Se bea în cursul unei zile, în 2 reprize.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Agrimoniae (Turiță mare) — cu deosebire în tendința de depunere a uraților.

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Anserinae (Coada racului) — în cure îndelungate.

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Fructus Cynosbati (Măceșe)

- Infuzie sau decoct, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)

- Decoct o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi,
- Infuzie concentrată cu 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Turiones Pini (muguri de Pin)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ *Ceai diuretic 2* (PLAFAR)

Util, deoarece dintre speciile pe care le conține, mai mult de jumătate, au și proprietăți litontriptice, printre care rolul esențial îi au Folium Vitisidaei (frunze de Merișor) dar și Folium Betulae (frunze de Mesteacăn), Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui), Stigmata Maydis (mătase de Porumb), Semen Cynosbati (achene de Măceșe); mai conține Flores Cyani (flori de Albăstrele) și Herba Equiseti (Coada calului) — cu proprietăți diuretice.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

V.7. SINDROM AZOTEMIC, UREMIE

Stările de azotemie și uremie sînt caracterizate prin creșterea în sînge a conținutului de uree și a altor compuși azotați (acid uric, creatinină), aceasta datorîndu-se în special capacității insuficiente a rinichilor de a epura organismul de acești compuși toxici ai metabolismului. Sînt utilizate specii cu acțiune diuretică cu o acțiune mai marcată de eliminare selectivă — prin urină — a acidului uric și a altor compuși azotați.

INT ■ *Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)*

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2 linguri la cană, se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidității și se lasă 6 ore. Se ia în două reprize la interval de 4 ore.

Fructus Pruni spinosi (fructe de Porumbar)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Herba Agrimoniae (Turiță mare)

- Infuzie sau decoct cu o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

În situația în care creșterea concentrației ureei în sînge se datorează și unor dereglări ale metabolizării proteinelor la nivelul ficatului, se recomandă asocierea uneia din infuziile de mai sus cu următoarea infuzie:

Folium Cynarae (frunze de Anghinare)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

VI. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNI DERMATOLOGICE

Tratamentul bolilor de piele cu plante medicinale se adresează celor două grupe principale de afecțiuni:

— din prima grupă fac parte acneele, eczemele, furunculozele etc.; în acest caz tratamentul intern se bazează pe acțiunea diuretică numită și „depurativă", pe efectele antiseptice și pe aportul de vitamine pe care-l aduc aceste plante, iar tratamentul extern pe efectele calmante și dezinfectante locale;

— din a doua grupă fac parte arsurile, contuziile, degerăturile, fisurile anale etc., cînd extractele de plante cu acțiune antiseptică, hemostatică, astringentă, cicatrizantă sau calmantă sînt utilizate extern sub formă de băi locale, comprese, cataplasme etc.

VI.1. ACNEE

În cazul acestei afecțiuni a pielii, care se manifestă prin inflamarea glandelor sebacee, asociată adesea cu o infecție microbiană, în afară de tratamentul de bază (dezinfectante, antibiotice, autovaccin, tratament hormonal ș.a.), se pot folosi ca adjuvante plante medicinale cu proprietăți diuretice-depurative (în uz intern) precum și unele plante antiseptice și cicatrizante (în uz extern). Se pot asocia tratamentul extern cu cel intern.

INT ■ *Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați)* — cea mai eficace specie diuretică-depurativă și antialergică.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)

- Infuzie, 2—4 linguri la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole) — în cură mai îndelungată.

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

- Extracție dublă: 4 linguri se lasă la macerat peste noapte într-un litru de apă rece, apoi se fierbe pînă scade la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile.

EXT ■ *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)*

- Băi cu infuzie din 15—30 g la litru.
- Cataplasme cu aceeași concentrație.
- Tinctură din 20 g macerate 8 zile în 100 ml alcool; se fac comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Herba et Radix Cichorii (partea aeriană și rădăcini de Cicoare)

- Băi sau cataplasme cu infuzie din 20—40 g la litru.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)

- Comprese cu infuzie din 20—30 g la litru

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei).

- Comprese cu infuzie cu o lingură la 100 ml

VI.2. ECZEME

Considerînd eczemele ca o manifestare a alergiei la nivelul pielei, în urma sensibilizării organismului față de o substanță cu care a venit în contact — în afară de administrarea unui medicament antialergic și de păstrarea dietei indicate de medic, fitoterapia constituie un bun adjuvant, recomandîndu-se în uz intern specii diuretice-depurative, iar în uz extern băi și cataplasme cu plante cu proprietăți antiseptice și cicatrizante.

INT ■ *Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați)* ca fiind principalul diuretic depurativ și antialergic.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, partea aeriană și rădăcini de Păpădie) — indirect, prin mărirea diurezei cu eliminare de toxine.

● Infuzie (din rădăcini decoct) cu 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ Rp. Flores Chamomillae (flori de Mușețel) 40 g
Flores Sambuci (flori de Soc) 30 g
Flores Tiliae (flori de Tei) 30 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

EXT ■ Pentru eczeme uscate:

Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)

● Comprese cu infuzie din 2 linguri la o cană.

Pentru eczeme zemuinde:

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

● Comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.
● Băi locale cu infuzie din 30—60 g la litru.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

● Flori pulverizate presărate pe eczemă.
● Comprese cu infuzie preparate din 3 linguri la cană.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele)

● Băi locale sau comprese cu infuzie din 20—30 g la litru.
● Tinctură din 20 g macerate 8 zile în 100 ml alcool; se fac comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Folium Juglandis (frunze de Nuc)

● Băi locale cu decoct din 30—40 g la litru.

● Băi generale cu decoct preparat din 200 g frunze la 1 litru apă, care se amestecă în apa de baie.

Radix Gypsophyllae (Saponariae albae) et Saponariae (rubrae) (rădăcini de Ipcărige și Săpunariță sau Ciuin alb și roșu)

● Spălături locale cu decoct din 2 lingurițe la cană.

◆ Rp. Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului) } părți egale
Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)

● Comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

VI.3. FLICTENE

În cazul flictenelor (bule cu lichid care apar la suprafața pielii fie în arsuri, fie într-o afecțiune dermică denumită pemfigus) se recomandă ca adjuvant:

EXT ■ *Flores Sambuci (flori de Soc)*

● Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 40 g la litru.

VI.4. FURUNCULOZĂ

Furunculoza apare adesea ca afecțiune secundară în cazuri de diabet și alte boli. De obicei este o infecție la nivelul pielii cu stafilococi față de care organismul și-a pierdut rezistența. Desigur că de primă importanță este tratamentul afecțiunii primare, iar în tratamentul propriu-zis al furunculozei, în afară de antibiotice, autovaccin, tratamentul chirurgical ș.a., pot fi folosite în uz intern plante diuretice care ajută la eliminarea toxinelor, iar în uz extern specii emoliente, cu proprietăți maturative (de grăbire a „coacerii") și antiseptice. Administrarea zilnică de drojdie de bere (3—4 g) are efecte favorabile în furunculoză.

INT ■ *Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați)* — ca cel mai eficient diuretic și antialergic.

● Infuzie, o linguriță la cană.
● Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)

● Infuzie, 2—4 linguri la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Herba et Radix Cichorii (partea aeriană a plantei și rădăcină de Cicoare).

● Infuzie (în cazul părții aeriene) cu 8—15g la litru, sau decoct (în cazul rădăcinii) cu 15—40 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

◆ Rp.	Fructus Cynosbati (Măceșe)	30 g
	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	20 g
	Folium Urticae (frunze de Urzică)	30 g
	Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați)	20 g

● Infuzie, o lingură la o cană; 2—3 căni pe zi între mese.

EXT ■ *Farina Lini (făină de In)* — cu rol de calmare a durerilor, ajutînd la fluidificarea și evacuarea puroiului.

● Cataplasme din făină de in amestecată cu apă fierbinte pînă se face o pastă ce se pune între două bucăți de pînză și se aplică pe locul bolnav. Se mențin în permanență calde timp de 2—3 ore. Pentru creșterea acțiunii antiseptice se adaugă la făina de in și mușețel pulverizat.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

● Cataplasme cu infuzie din 3 linguri la cană.

Flores Sambuci (flori de Soc) — cu proprietăți maturative ale abcesului.

● Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 40 g la litru.

Folium Malvae (frunze de Nalbă) — puternic emoliente datorită mucilagiilor, de asemenea, calmante și mai ales maturative.

● Cataplasme din frunze opărite cu apă și aplicate ca atare.

Herba Convolvuli (Volbură)

● Cataplasme cu infuzie din 50 g la litru.

Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)

● Băi locale cu infuzii din 50 g la litru.

Radix Saponariae (rubrae) et Radix Gypsophyllae (Saponariae albae) (rădăcini de Săpunariță și Ipcărige sau Ciuin roșu și alb)

● Spălături cu decoct din 2 lingurițe la cană.

VI.5. ARSURI

Tratamentul se face numai extern, cu plante cu proprietăți antiseptice, taninoase și cu specii care prin activarea circulației la nivelul țesuturilor lezate grăbesc cicatrizarea. Alături de băi și cataplasme cu soluții extractive apoase care se aplică la început sînt eficiente și unguentele și uleiurile pe bază de plante medicinale.

EXT ■ a. Spălături locale sau comprese cu soluții apoase:

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

● Comprese cu infuzii din 2 linguri la cană.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

● Băi locale cu infuzie din 2 linguri la o cană.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele)

● Băi sau cataplasme cu infuzie preparată din 15—30 g la litru.
● Tinctură din 20 g macerate 8 zile în 100 ml alcool; se fac comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Flores Sambuci (flori de Soc)

● Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 30—40 g la litru

Herba Hyperici (Sunătoare)

● Băi sau cataplasme cu infuzie din 30 g la litru.

Herba Cnici (Schinel)

- Prişniţe sau băi cu infuzie din 20 g la litru.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătăneasă)

- Băi locale sau cataplasme cu decoct preparat din 4—5 linguri la cană.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Băi locale cu infuzie preparată din 20 g la litru.

b. Unguente, uleiuri.

Acestea se aplică după calmarea durerilor prin aplicarea compreselor cu soluţii apoase şi numai în cazul în care epiderma nu a fost lezată în profunzime.

Herba Hyperici (Sunătoare)

- Ulei din macerarea a 20 g plantă bine mărunţită cu 200 ml ulei timp de 4—6 săptămîni, după care se strecoară; un alt mod de preparare mai rapid este următorul: 20 g plantă mărunţită se umectează cu 20 ml alcool şi se ţin 24 ore, după care se adaugă 200 ml ulei şi se fierbe 3 ore pe baie de apă, agitîndu-se din cînd în cînd. Se lasă 2—3 ore şi se strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric şi răcoare. Se fac pansamente.

Flores Chamomillae (flori de Muşeţel)

- Ulei din 20 g flori mărunţite care se umectează cu 2 linguri alcool timp de 2—3 ore, după care se adaugă 200 ml ulei şi se fierbe pe baie de apă timp de 2—3 ore, amestecîndu-se, după care se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare şi se foloseşte la nevoie pentru pansamente.

Semen Lini (seminţe de In)

- Ulei de in amestecat şi agitat cu acelaşi volum de apă de var într-o sticlă curată pînă se formează un lichid alb-lăptos cu care se face ungerea zonelor cu arsuri.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Unguent din 20 g muguri zdrobiţi umectaţi timp de 24 ore cu 5 ml alcool; se adaugă apoi 100 g untură şi 5 g ceară de albine, se ţine pe baie de apă 3 ore, la 100°C, se strecoară prin tifon şi se freacă după răcire pînă se formează unguentul.
- Ulei — se prepară în acelaşi mod, dar în loc de untură şi ceară se pune ulei de floarea soarelui.

◆ Rp.	Flores Arnicae (flori de Arnică)	10 g
	Flores Chamomillae (flori de Muşeţel)	20 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănţică)	10 g
	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	30 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	10 g
	Cortex Quercus (coajă de Stejar)	20 g

- Comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

VI.6. CONTUZII

În cazul unor leziuni ale ţesuturilor care se manifestă prin umflături, vînătăi, se folosesc plante medicinale cu proprietăţi decongestive, sub formă de băi locale şi cataplasme.

EXT ■ *Flores Arnicae (flori de Arnică)*

- Comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă de plumb.

Tinctura se prepară prin macerare timp de 10 zile a 20 g flori la 100 ml alcool.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)

- Băi locale cu infuzie din 60 g la litru.
- Comprese cu infuzie concentrată cu 2 linguri la cană.

Flores Sambuci (flori de Soc)

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 40 g la litru.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Cataplasme cu decoct din 2 lingurițe la cană.

Herba Leonuri (Talpa gîștii)

- Cataplasme cu decoct din 2 linguri la cană.

Herba Meliloti (Sulfină)

- Cataplasme cu infuzie concentrată din 2 linguri la cană.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)

- Băi locale sau cataplasme cu decoct din 4—5 linguri la cană.

VI.7. DEGERĂTURI

Se recomandă plante care stimulează circulația sîngelui la nivelul țesuturilor. Se fac băi locale, cataplasme și prișnițe, evitîndu-se bandajarea pentru a nu împiedica circulația sîngelui.

EXT ■ *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)*

- Băi sau cataplasme cu infuzie din 15—20 g la litru.
- Comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită (tinctura se prepară prin macerare timp de 8 zile a 20 g plantă la 100 ml alcool).

Herba Cnici (Schinel)

- Băi locale sau prișnițe cu infuzie din 20 g la litru.

Cortex Quercus (coajă de Stejar)

- Băi locale cu decoct din 20—30 g la litru.

VI.8. FISURI ANALE

Se recomandă plante cu proprietăți antiseptice și astringente (a se consulta și fișa II.b.11 — Hemoroizii — tratament extern).

EXT ■ *Folium Rubi fruticosi (frunze de Mur)* — cu rol astringent.

- Cataplasme cu infuzie din 2 linguri la cană.

Gemmae Populi (muguri de Plop) — cu proprietăti antiseptice.

- Băi locale cu infuzie din 15—20 g la litru.
- Unguent din 20 g muguri zdrobiți macerați timp de 24 ore cu 5 ml alcool într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g untură și 5 g ceară de albine, se ține pe baie de apă 3 ore, la 100°C, se filtrează și se freacă după răcire pînă se obține unguentul.
- Ulei — se prepară în același mod ca și unguentul, în loc de untură și ceară punîndu-se ulei de floarea-soarelui.

VI.9. RĂNI (PLĂGI)

În cazul în care integritatea țesuturilor este afectată datorită unor factori mecanici (lovituri, înțepături), chimici sau de altă natură, plantele medicinale pot fi folosite în primă urgență ca antiseptice, spre a se evita infectarea unei răni, iar apoi în scopul calmării durerilor. Vizînd și refacerea țesuturilor lezate — se folosesc plante cu proprietăți cicatrizante.

VI.9.a. *ANTISEPTICE PENTRU RĂNI*

În acest scop sînt folosite în special plante cu uleiuri eterice și taninuri sau cu proprietăți antibiotice.

EXT ■ *Flores Arnicae (flori de Arnică)*

- Pansamente cu 10—20 ml tinctură la 100 ml apă (tinctura se prepară prin

macerarea a 20 g flori timp de 10 zile în 100 ml alcool).

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie concentrată cu 3 linguri la cană.

Flores Lavandulae (flori de Levănțică)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.
- Băi în apa cărora se adaugă 3—4 g de amestec în părți egale de Aetheroleum Lavandulae (ulei de Levănțică) și alcool.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Băi locale sau comprese cu infuzie din 2—3 linguri la cană.

Folium Melissae (frunze de Roiniță)

- Băi locale cu infuzie din 2 linguri la cană.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Băi locale sau comprese cu 2—3 linguri la cană.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Cataplasme cu decoct din 1—2 lingurițe la cană.

Herba Hyssopi (Isop)

- Băi locale sau comprese cu infuzie din 1—2 linguri la cană.

Herba Origani (Șovîrv)

- Băi sau comprese cu infuzie din 1—2 linguri la cană.

Herba Thymi vulgaris et Serpylli (Cimbru de cultură și Cimbrișor)

- Spălături cu decoct din 1—2 lingurițe la cană.

Radix Gei (rădăcină de Cerențel)

- Comprese cu decoct din 2 lingurițe la cană.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.

Turiones Pini (muguri de Pin)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.

◆ *Aromatizante pentru băi* — care conține în formula sa:

Flores Calendulae (flori de Gălbenele), Flores Lavandulae (flori de Levănțică), Flores Meliloti (flori de Sulfină), Herba Menthae pulegii (Busuiocul cerbilor), Herba Origanii (Șovîrv), Rhizoma Iridis (rizomi de Stînjenel), Gemmae Populi (muguri de Plop), Turiones Pini (muguri de Pin).

- Băi locale sau comprese cu infuzie concentrată din 2 linguri la cană.

Rp.	Flores Chamomillae (flori de Mușețel) sau	
	Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)	25 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănțică)	15 g
	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	15 g
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	25 g
	Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)	20 g

- Spălături sau comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

Ep.	Flores Arnicae (flori de Arnică)	părți egale
	Folium Mellissae (frunze de Roiniță)	
	Herba Serpylli (Cimbrișor)	
	Gemmae Populi (muguri de Plop)	

- Băi locale sau comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

VI.9.b. *CALMANTE PENTRU RĂNI*

EXT ■ *Flores et Radix Primulae (flori și rădăcini de Ciuboțica cucului).*

- Cataplasme calde pe locurile dureroase cu infuzie (din flori) cu 2 lingurițe la cană sau decoct (din rădăcini) cu o linguriță la cană.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)

- Băi sau comprese locale cu infuzie din 2–3 linguri la cană.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.
- Unguent din 20 g muguri zdrobiţi macerați 24 ore în vas închis cu 5 ml alcool, adăugîndu-se apoi 100 g untură şi 5 g ceară de albine şi ţinîndu-se pe baie de apă 3 ore la 100°C; se strecoară şi se omogenizează.
- Ulei — se prepară în acelaşi mod, însă cu ulei în loc de untură şi ceară de albine.

VI.9.c. *CICATRIZANTE PENTRU RĂNI*

Sînt folosite plante ale căror substanţe active stimulează circulaţia periferică şi refacerea ţesuturilor. Conţin uleiuri volatile, taninuri, foarte importantă fiind alantoina, precum şi hipericina, clorofila etc.

EXT ■ *Flores Arnicae (flori de Arnică)*

- Spălături locale şi badijonări cu 10–20 g tinctură la care se adaugă 100 ml apă (tinctura se prepară prin macerare timp de 10 zile a 20 g flori la 100 ml alcool)

Flores Calendulae (flori de Gălbenele)

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 1–2 linguri la cană.
- Spălături cu 10 g tinctură la care se adaugă 100 ml apă (tinctura se prepară prin macerarea timp de 8 zile a 20 g flori în 100 ml alcool).

Flores Lavandulae (flori de Levănţică)

- Băi locale cu o infuzie din o lingură la cană.
- Băi în apa cărora se adaugă 3–4 g dintr-un amestec în părţi egale de Aetheroleum Lavandulae (ulei de Levănţică) şi alcool.

***Flores Millefolii** (flori de Coada şoricelului)*

- Băi locale sau comprese cu infuzie din 1–3 linguri la cană. Efectul cicatrizant creşte prin adăugare de Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească).

***Flores et Radix Primulae** (flori şi rădăcini de Ciuboţica cucului)*

- Cataplasme calde cu infuzie (din flori) cu 2 linguriţe la cană sau decoct (din rădăcini) cu o linguriţă la cană.

***Folium Juglandis** (frunze de Nuc)*

- Unguent din 15 g frunze mărunţite macerate 7 zile în 100 ml ulei care apoi se ţin 3 ore la foc încet pe baia de apă; se strecoară şi se adaugă 15 g ceară de albine şi se mai ţine încă jumătate de oră pe baia de apă, apoi se face omogenizarea.

***Folium Melissae** (frunze de Roiniţă)*

- Băi locale cu infuzie din 2 linguri la cană.

***Folium Pulmonariae** (frunze de Plămînărică)*

- Băi locale sau comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

***Folium Urticae** (frunze de Urzică)*

- Băi locale cu infuzie din 3–4 linguri la cană.

***Herba Chelidonii** (Rostopască)*

- Unguent din 30 g plantă mărunţită pînă la stadiul de pulbere, 15 g lanolină, 15 g vaselină şi 5 picături de acid fenic. Se unge rana şi se lasă pansamentul 2–3 zile, după care se schimbă la aceleaşi intervale pînă la vindecare.

***Herba Hyperici** (Sunătoare)*

- Cataplasme sau băi locale cu infuzie din 2 linguri la cană.

- Pansamente cu ulei din 20 g plantă macerată 12 ore în 20 ml alcool, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore, agitîndu-se. Se strecoară prin pînză prin presare.

Herba Hyssopi (Isop)

- Băi locale sau comprese cu infuzie din o lingură la cană.

Herba Leonuri (Talpa gîștii)

- Cataplasme cu decoct concentrat din 2—3 linguri la cană.

Herba Marrubii (Unguraș)

- Băi locale cu infuzie din 1—1 1/2 linguri la cană.

Herba Polygoni (Troscot)

- Băi locale cu infuzie din 3—4 linguri la cană.

Herba Salicariae (Răchitan)

- Băi locale sau comprese cu 2—3 linguri la cană.

Radix Saponariae (rubrae) et Gypsophyllae (Saponariae albae) (rădăcini de Săpunariță și Ipcărige sau Ciuin roșu și alb)

- Spălături locale cu decoct din o lingură la cană.

Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)

- Băi locale sau cataplasme cu decoct concentrat din 4—5 linguri la cană.

Cortex Salicis (coajă de Salcie)

- Băi locale cu decoct din 2—3 linguri la cană.

Gemmae Populi (muguri de Plop)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.

- Unguent din 20 g muguri zdrobiți macerați timp de 24 ore în 5 ml alcool într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g untură și 5 g ceară, se pune pe baie de apă la 100°C, timp de 3 ore, apoi se strecoară și se freacă pînă se face omogenizarea;
- Ulei — se prepară în același mod, utilizîndu-se ulei în loc de untură și ceară de albine.

Turiones Pini (muguri de Pin)

- Băi locale cu infuzie din o lingură la cană.

◆ Rp. Flores Arnicae (flori de Arnică)
Flores Chamomillae (flori de Mușețel)
Herba Origani (Șovîrv)
Radix Symphyti (rădăcini de Tătănească)
Cortex Quercus (coajă de Stejar)
} părți egale

- Extract hidroalcoolic prin macerare timp de 8—10 ore într-un vas închis a 2 linguri de amestec în 4 linguri de alcool; maceratul se infuzează apoi cu 100 ml apă, se filtrează prin tifon prin presare și se păstrează în sticle închise. Se fac badijonări și nu pansamente.

VI.9.d. *RĂNI PURULENTE, ULCERAȚII*

Pentru acestea se folosesc plante cu proprietăți antiseptice, astringente și cicatrizante. Tratamentul medical de specialitate este obligatoriu și în acest caz.

EXT ■ *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)* — datorită complexului de principii active stimulează circulația, grăbind cicatrizarea.

- Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 1—2 linguri la cană.
- Spălături locale cu 10 g tinctură la care se adaugă 100 ml apă fiartă și răcită (tinctura se prepară prin macerarea timp de 8 zile a 20 g flori în 100 ml alcool).

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- ● Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 3 linguri la cană.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- ● Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 2 linguri la o cană.

Folium Juglandis (frunze de Nuc)

- ● Băi locale cu decoct preparat din 3—4 linguri la cană.

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină)

- ● Băi locale cu infuzie din 2 linguri la cană.

Folium Salviae (frunze de Salvie)

- ● Băi locale cu infuzie din 3 linguri la cană.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — opresc supurațiile.

- ● Băi locale cu infuzie din 2—3 linguri la cană.

Herba Absinthi (Pelin)

- ● Băi locale sau comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

Herba Anserinae (Coada racului)

- ● Spălături locale sau cataplasme cu infuzie sau decoct din o lingură la cană.

Herba Cnici (Schinel)

- ● Băi locale sau prișnițe cu infuzie din o lingură la cană.

Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)

- ● Băi locale cu infuzie din 2—3 linguri la cană.

Herba Marrubii (Unguraș) — utilă și în ulcerații învechite.

- ● Băi locale cu infuzie din 1—2 linguri la cană.

***Herba Meliloti** (Sulfină)*

- ● Spălarea rănilor cu infuzie din 1—2 linguri la cană.

***Herba Thymi vulgaris** et **Serpylli** (Cimbru de cultură și Cimbrișor)*

- ● Spălături locale cu infuzie din 2 linguri la cană.

***Radix Inulae** (rădăcini de Iarbă mare)*

- ● Comprese cu decoct concentrat cu 3 linguri la cană.

***Certex Quercus** (coajă de Stejar)*

- ● Băi locale cu decoct din 1—2 linguri la cană.

***Cortex Salicis** (coajă de Salcie)*

- ● Băi locale cu decoct din 3—4 linguri la cană.

VI.10. TUBERCULOZA PIELII

Ca adjuvant se citează:

EXT ■ ***Herba Chelidonii** (Rostopască)*

- ● Unguent din 30 g plantă mărunțită pînă la stadiul de pulbere, 15 g lanolină 15 g vaselină și 10 picături de acid fenic. Se unge rana și se lasă pansamentul 2—3 zile după care se schimbă la aceleași intervale, în mod repetat.

VII. PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN BOLI DE NUTRIŢIE ŞI METABOLISM

Pentru o gamă largă de afecţiuni metabolice (diabet, obezitate, rahitism, gută ş.a.) plantele medicinale au o pondere însemnată ca mijloace adjuvante care să contribuie la echilibrarea metabolismului. De asemenea, plantele sînt importanţi factori remineralizanţi şi mai ales vitaminizanţi, avînd prin aceasta o acţiune de tonifiere generală a organismului.

VII.1. DIABET ZAHARAT

Una dintre constantele sanguine cele mai importante este glicemia, respectiv concentraţia glucozei în sînge, admiţîndu-se în general ca valori normale 70—120 mg glucoză la 100 ml sînge. Diabetul zaharat reprezintă o stare de hiperglicemie, adică de creştere a concentraţiei glucozei în sînge peste limitele valorilor normale. De bază rămîne fără îndoială tratamentul cu insulină instituit de medic. Unele plante medicinale care conţin principii active hipoglicemiante pot fi adjuvante preţioase şi în această afecţiune, în cure de lungă durată.

Ceaiurile se beau desigur neîndulcite (sau îndulcite cu zaharină sau ciclamat), de regulă înainte de mesele principale.

INT ■ *Folium Myrtilli (frunze de Afin)* — considerate printre plantele eficiente, din zona temperată, acţiunea hipoglicemiantă datorîndu-se probabil myrtilinei, supranumită de unii cercetători „insulina vegetală".

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Folium Cynarae (frunze de Anghinare) — scade glicemia, probabil datorită unei oxidaze.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi, în cure de 20—30 zile cu pauze egale cu durata curei.

Folium Mori (frunze de Dud)

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Juglandis (frunze de Nuc)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Folium Salviae (frunze de Salvie)

- Infuzie, 1—1 1/2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracţie dublă: 4 linguri de plantă se lasă la macerat peste noapte într-un litru de apă, apoi se fierbe pînă scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

◆ *Ceai dietetic* (PLAFAR)

Ca plante cu principii hipogliceminate sînt: Folium Myrtilli (frunze de Afin), Folium Mori (frunze de Dud), Folium Juglandis (frunze de Nuc), Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole), la care se adaugă Folium Menthae (frunze de Mentă) şi Herba Taraxaci (Păpădie) care prin mărirea secreţiei biliare şi activarea digestiei reglează schimburile nutritive.

- Infuzie, 1—1 1/2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Folium Myrtilli (frunze de Afin)	40 g
	Folium Mori (frunze de Dud)	20 g

Folium Juglandis (frunze de Nuc) 10 g
Folium Urticae (frunze de Urzică) 10 g
Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole) 20 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Folium Myrtilli (frunze de Afin) 60 g
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) 20 g
Folium Urticae (frunze de Urzică) 10 g
Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole) 10 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Folium Myrtilli (frunze de Afin)
Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole) } părţi egale
Semen Lini (seminţe de In)

• Decoct prelungit (3 ore) din 25 g amestec la 1 litru apă; se bea în cursul unei zile, în 2—3 reprize, înainte de mese.

Rp. Folium Myrtilli (frunze de Afin) 50 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) 30 g
Fructus Phaseoli s.s.(teci de Fasole) 20 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Folium Urticae (frunze de Urzică) 20 g
Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole) 20 g
Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi) 20 g
Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal) 20 g
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) 10 g
Cortex Frangulae (coajă de Cruşin) 10 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp. Folium Menthae (Mentă) 25 g
Folium Melissae (Roiniţă) 25 g
Folium Salviae (Salvie) 10 g
Folium Vitis idaei (Merişor) 15 g
Herba Hyssopi (Isop) 25 g

• Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

VII.2. OBEZITATE

Nu se poate recomanda o anumită plantă care să ajute singură la scăderea surplusului ponderal însă se poate aplica folosirea combinată a unora cu următoarele proprietăţi: o specie laxativă care să grăbească tranzitul intestinal (fişa II.b.9), apoi plante care să contribuie la eliminarea excesului de apă din ţesuturi fie prin mărirea cantităţii de urină (plante diuretice, fişa V.4), fie prin transpiraţie (plante sudorifice), dintre care cele mai utile sînt Flores Sambuci — flori de Soc, deoarece pe lîngă proprietăţile sudorifice de bază au şi proprietăţi diuretice şi uşor laxative; la toate acestea se adaugă Folium, Herba sau Radix Taraxaci (Păpădie — frunze, planta întreagă sau rădăcina) care are şi unele proprietăţi de echilibrare glandulară.

Pe considerentele arătate mai sus, iată un exemplu de formulă care îmbină toate elementele:

INT ■ Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, planta întreagă sau rădăcini de Păpădie) 40 g
Stigmata Maydis (mătase de Porumb) sau
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) 20 g
Flores Sambuci (flori de Soc) 15 g
Cortex Frangulae (coajă de Cruşin) sau
Herba Convolvuli (Volbură) 25 g

• Decoct cu o lingură la cană; se beau 2—3 căni de ceai călduţ, neîndulcit, între mese, în cure de cel puţin o lună.

VII.3. GUTĂ

În tratamentul gutei, boală caracterizată prin creşterea concentraţiei acidului uric în sînge şi depunerea de uraţi în special la nivelul articulaţiilor mici ale mîinii şi piciorului ca şi în artritism, se pot utiliza ca adjuvante, în cure de lungă durată, fie plante cu conţinut de glucozizi de natură salicilică, cu acţiune antireumatică (ca de ex. Cortex Salicis — coajă de salcie), fie plante cu acţiune diuretică denumite şi „depurativă".

Plantele cu acţiune diuretică şi „depurativă", cu rol în eliminarea de uraţi şi de alte substanţe toxice sînt:

INT ■ *Flores Sambuci (flori de Soc)* — prin diureza şi mai ales sudoraţia puternică, cu eliminare de toxine.

• Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) — prin diureză.

- Infuzie, 2 lingurițe la cană se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizare, iar după 6 ore se strecoară și se bea în două reprize la 4 ore interval.

Folium Fraxini (frunze de Frasin)

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Myrtilli (frunze de Afin) — dezinfectant; contribuie și la eliminarea uraților datorită arbutinei și hidrochinonei.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, planta întreagă sau rădăcini de Păpădie)

- Infuzie sau decoct (în cazul rădăcinilor) cu 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Agrimoniae (Turiță mare) — în reumatism cronic articular și muscular.

- Infuzie sau decoct cu o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Anserinae (Coada racului) — în cure de lungă durată îndeosebi în artrite.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Equiseti (Coada calului)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni și chiar mai mult pe zi, ca lichid de întreținere.

Herba Polygoni (Troscot)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 4 linguri la cană se iau 3—4 linguri pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct cu o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcini de Iarbă mare)

- Decoct concentrat cu 3 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Radix Ononidis (rădăcină de Osul iepurelui)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Fructus Hippophae (fructe de Cătină) — deosebit de utile ca vitaminizante, sînt considerate și ca depurative, prin aceasta eliminîndu-se toxine.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Decoct slab, 10—20 boabe la litru; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 3—4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Fructus Phaseoli s.s. (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracție dublă: 4 linguri de plantă se lasă peste noapte la macerat într-un litru de apă și se fierbe apoi pînă scade la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Fructus Pruni spinosi (fructe de Porumbar)

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) — avînd în plus și o acțiune sedativă.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

◆ Rp. Flores Sambuci (flori de Soc)
Flores Tiliae (flori de Tei)
Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)
Folium Urticae (frunze de Urzică)
} părți egale

- Infuzie, 1—1/2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Decoct, o linguriță la cană; se beau la prînz 1—2 căni de decoct cald.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)
Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)
Fructus Cynosbati (Măceșe)
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)
} părți egale

- Decoct, o lingură la cană; se beau la prînz 1—2 căni de decoct cald.

Flores Lavandulae (flori de Levănțică)	15 g
Flores Sambuci (flori de Soc)	25 g
Herba Hyperici (Sunătoare)	10 g
Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)	15 g
Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)	20 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	15 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau la prînz 1—2 căni de infuzie caldă pe zi.

Flores Primulae (flori de Ciuboțica cucului)	20 g
Folium Fraxini (frunze de Frasin)	30 g

Folium Urticae (frunze de Urzică)	30 g
Herba Violae (Trei frați pătați)	20 g

- Infuzie, o lingură la cană; se beau la prînz 1—2 căni de infuzie caldă.

VII.4. HIDROPIZIE

În cazul acumulării de lichid în țesuturile și cavitățile seroase ale organismului (pleură, pericard, peritoneu, articulații) care se întîlnește la bolnavi cardio-renali, în afara tratamentului medical instituit de medici, ca adjuvante se pot utiliza și unele plante cu proprietăți diuretice apoase și sudorifice de la caz la caz cu recomandație medicală.

INT ■ *Folium Betulae (frunză de Mesteacăn)*

- Infuzie, 2 lingurițe la cană, se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu, apoi se lasă 6 ore, după care se bea în 2 reprize la 4 ore interval.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

Infuzie, o linguriță la cană, care se bea în mai multe reprize în cursul unei zile.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracție dublă: 4 linguri de teci se lasă la macerat peste noapte într-un litru de apă, apoi se fierbe pînă scade la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flores Sambuci (flori de Soc)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau pînă la 3—4 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Ononidis (rădăcini de Osul iepurelui)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Stigmata Maydis (mătase de Porumb)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie concentrată cu 2 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Secundar se pot folosi și:

Herba Hyssopi (Isop)

- Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Herba Absinthi (Pelin) — recomandat pentru cașectici, deoarece dă și poftă de mîncare.

- Infuzie, 1/2 linguriță la cană, cantitate care se bea în mai multe reprize în cursul unei zile.
- Tinctură din 20 g macerate 7 zile în 100 ml alcool din care se iau cîte 15—20 picături de 3 ori pe zi.

Nu se fac cure de lungă durată deoarece dă tulburări nervoase și digestive. Contraindicat pentru gravide și femeile care alăptează.

VII.5. RAHITISM

Afecțiunea este cauzată în special de nutriția defectuoasă din perioada de sugar, în care din cauza carenței de vitamina D, osificarea este întîrziată. În afara tratamentului vitaminizant adecvat și a helioterapiei, dintre plantele medicinale se pot folosi ca adjuvant:

INT ■ *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

- Infuzie concentrată, 4 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

◆ Rp. Fructus Hippophae (fructe de Cătină) 40 g
Fuctus Cynosbati (fructe de Măceș) 40 g
Folium Melissae (frunze de Roiniță) 20 g

- Infuzie, o lingură la o cană; 2—3 căni pe zi îndulcite cu miere.

EXT ■ *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

- Băi tonice cu infuzie foarte concentrată cu 200 g la litru, care se adaugă prin strecurare la apa din baie.

VII.6. TONICE GENERALE

Sînt reunite în această categorie plante cu proprietăți stimulente, stomachice, cu conținut ridicat de săruri minerale și cu valoare energetică ridicată, recomandate pentru convalescenți, cașectici, vîrstnici și copii. În uz intern infuziile se pot folosi ca lichid de întreținere, de preferință îndulcite cu miere; se mai pot folosi, în special pentru copii, gama de siropuri PLAFAR, iar pentru adulți, cidruri de casă (tratate în capitolele aparte). De asemenea, se pot face și unele băi tonice.

INT ■ *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Infuzie preparată din 4 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Herba Polygoni (Troscot)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor și Cimbru de cultură)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Fructus Cynosbati (Măceșe) — cu valoare energetică ridicată.

- Infuzie sau decoct (numai 5 minute), 2 linguri la jumătate de litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
- Sirop de casă: peste 250 g măceșe uscate se pun 1,5 l apă în clocot și se lasă la

macerat 12 ore, apoi se filtrează și se adaugă 1/2 kg zahăr, fierbîndu-se pînă la consistența siropoasă.

- Cidru (rețetă dată în capitolul introductiv).
- Băutură răcoritoare — macerare la rece timp de 12 ore din 100 g măceșe cu 1 l apă rece, se adaugă 100 g zahăr, se păstrează la rece.

Fructus Hippophae (fructe de Cătină)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ *Ceai tonic aperitiv (PLAFAR)*

Herba Absinthi (Pelin), Herba Centauri (Țintaură), Herba Cnici (Schinel), Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură) — tonice amare, mărind secreția gastrică; Fructus Cynosbati (Măceșe) — vitaminizante și cu valoare energetică ridicată; Fructus Coriandri (fructe de Coriandru), Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană) — aromatizante, măresc fluxul salivar.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi, cu jumătate de oră înainte de mesele principale, în cure de lungă durată.

EXT ■ *Folium Juglandis (frunze de Nuc)* — utile în debilitate, scrofuloză, rahitism.

- Băi generale tonice cu un decoct concentrat din 200 g la 1 litru apă care se adaugă strecurat în apa de baie.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

- Băi generale cu 200—250 g frunze puse într-un săculeț de tifon care se agită în apa caldă a băii.

◆ Rp. Folium Menthae (frunze de Mentă) }
Folium Melissae (frunze de Roiniță) } părți egale
Herba Serpylli (Cimbrișor) }

- Băi generale cu 200—250 g amestec pus într-un săculeț de tifon care se agită în apa caldă a băii.

VII.7. VITAMINIZANTE

Deși toate plantele medicinale aduc și un oarecare aport vitaminic cîteva dintre ele au proprietăți deosebite; în acest sens, Măceșele și fructele de Cătină — spre exemplu — depășind de cîteva ori prin conținutul lor în vitamina C fructele de citrice, considerate oarecum etalon din acest punct de vedere. Infuziile vitaminizante sînt totodată foarte plăcute la gust, putînd fi folosite ca „ceaiuri" alimentare în fiecare zi. Ele sînt utile cu deosebire în perioada de iarnă și început de primăvară, cînd conținutul în vitamine al alimentației specifice acestor perioade este mai scăzut, conferind totodată o rezistență sporită la boli infecțioase. Aceste produse ar fi util să constituie ceaiul obișnuit sau să fie date în loc de apă în special pentru copii, pentru vîrstnici, pentru persoane debile ca și pentru noi toți.

Se mai pot folosi cu rezultate bune siropurile PLAFAR, în deosebi cele de cătină, măceșe sau Sambucovit (cu măceșe și soc), la care prin metodele de preparare — se păstrează aproape intact conținutul în vitamine. Pentru adulți (și numai pentru ei!) cidrurile, al căror mod de preparare este dat în capitolul introductiv.

Ca produse de bază se recomandă:

INT ■ *Fructus Hippophae (fructe de Cătină)* — avînd și alte numeroase acțiuni complementare deosebit de utile: ușor laxative, depurative, diuretice ș.a.

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Cynosbati (Măceșe)

- Infuzie (sau decocție de numai 5—10 minute) cu o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Băutură răcoritoare din 100 g măceșe macerate cu 1 l apă rece timp de 12 ore, cu adaos de 100 g zahăr; apoi se strecoară și se păstrează la rece.
- Sirop de casă: peste 250 g măceșe uscate se pun 1,5 l apă în clocot și se lasă la macerat 12 ore, apoi se filtrează și se adaugă 1/2 kg zahăr, fierbîndu-se pînă la consistența siropoasă.

Mai sînt utile:

Fructus Crataegi (fructe de Păducel)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — în afară de conținutul în vitamine, are și proprietăți „depurative", utile în eliminarea toxinelor acumulate în organism datorită specificului alimentației din sezonul rece.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

◆ Rp. Fructus Cynosbati (Măceșe) } proporțiile după gust
Fructus Hippophae (fructe de Cătină) }

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se pot folosi ca ceai alimentar pe tot cursul anului, cu deosebire iarna și la începutul primăverii. Se poate adăuga și Folium Urticae (frunze de Urzică).

VII.8. REMINERALIZANTE

Speciile medicinale recomandate în acest caz aduc în principal un aport ridicat de acid silicic, fiind utile în cure de lungă durată ca lichid de întreținere pentru convalescenți și anemici, dar cu deosebire ca adjuvante în tratamentul tuberculozei pulmonare.

INT ■ *Herba Equiseti (Coada calului)*

- Decoct, o linguriță la cană; se beau 4—5 căni pe zi în loc de apă.
- Pulbere: 1—2 vîrfuri de cuțit pe zi.

Herba Polygoni (Troscot)

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Pulmonariae (frunze de Plămînărică)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)

- Infuzie sau decoct, o linguriță la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană: se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracție dublă: 4 linguri se lasă la macerat peste noapte într-un litru de apă, apoi se face decocția pînă ce volumul de lichid scade la jumătate; cantitatea obținută se bea în cursul unei zile.

◆ Rp. Herba Equiseti (Coada calului)	20 g
Herba Polygoni (Troscot)	20 g
Folium Farfarae (frunze de Podbal)	30 g
Folium Menthae (frunze de Mentă)	10 g
Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)	10 g
Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)	10 g

- Infuzie, 1—2 lingurițe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

VII.9. ALERGII

Sensibilitatea crescută la unele substanțe antigenice se manifestă adesea prin simptome cum ar fi urticaria, edemul, diferite eczeme, prurit, astm. În afara tratamentului simptomatic prezentat la capitolele respective, se poate folosi ca adjuvant și un tratament fitoterapeutic.

INT ■ *Herba Violae tricoloris (Trei frați pătați)* — fiind specia antialergică cea mai eficientă, dă bune rezultate mai ales în alergiile care se manifestă prin urticarii.

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, o lingură la cană, se beau 2 căni pe zi.

Herba Agrimoniae (Turiță mare) — în alergii manifestate prin urticarie.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare) — în alergii manifestate prin erupţii ale pielii însoţite de mîncărimi.

- Decoct concentrat, 3 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

◆ Rp. Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi) 50 g
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului) 10 g
Flores Lavandulae (flori de Levănţică) 5 g
Herba Leonuri (Talpa gîştii) 20 g
Radix Bardanae (rădăcini de Brusture) 15 g

- Infuzii, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi timp de o lună.

EXT ■ *Folium Menthae (frunze de Mentă)* — în mîncărimi produse de urticarie, avînd efecte calmante ale pruritului.

- Fricţiuni, 5 g ulei de mentă la 100 ml alcool.

VII.10. DIURETICE ŞI SUDORIFICE (DEPURATIVE)

În această categorie intră o serie de plante care activează eliminarea din organism a produselor de dezasimilaţie toxice prin diureză şi prin stimularea transpiraţiei. Aceste plante sînt utile mai ales în cura de primăvară, atunci cînd datorită alimentaţiei specifice sezonului rece, mai bogată în proteine de origine animală, concentraţia produşilor de dezasimilaţie este crescută. Tot odată sînt utile contra urticariilor şi eczemelor. În trecut această grupă de plante se numea „depurative".

INT ■ Speciile cele mai active sînt:

Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Infuzie, 4 linguri la cană; se ia cîte o lingură la 3 ore.

Folium Urticae (frunze de Urzică) — în cură de primăvară, de regenerare a organismului, acţiunea diuretică fiind dublată de cea de vitaminizare.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium, Herba et Radix Taraxaci (frunze, planta întreagă şi rădăcină de Păpădie).

- Infuzie (sau decoct în cazul rădăcinilor), 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Centauri (Ţintaură) — tonic amar.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se ia cîte un sfert de cană cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.
- Tinctură cu 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 30—40 picături în apă îndulcită sau vin, de 2—3 ori pe zi.
- Sirop — îndeosebi pentru copii — infuzîndu-se 2 linguri la 300 ml apă fierbinte; se strecoară şi se adaugă 500 g zahăr. Se iau 3 păhărele pe zi.

Folium Cynarae (frunze de Anghinare) — contribuie la eliminarea substanţelor toxice la nivelul ficatului şi rinichilor, avînd efecte favorabile şi în tratamentul urticariilor, a diferitelor forme de prurit.

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau pînă la 4 căni pe zi.

Herba et Radix Cichorii (Cicoare — partea aeriană şi rădăcini).

- Infuzie (sau decoct din rădăcină), o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn) — prin diureza însoţită de eliminare de toxine şi prin stimularea schimburilor organice.

- Infuzie concentrată, 2 linguri la cană; se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidităţii. Se lasă 6 ore în repaus şi se bea în 2 reprize la 4 ore interval.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr) — acţionează prin stimularea diurezei şi transpiraţiei. Se recomandă în cure de primăvară.

- Decoct diluat cu 10—20 boabe la un litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Se mai citează efecte favorabile şi pentru următoarele specii:

Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se iau 2—3 căni pe zi.

Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului) — utile în cura de primăvară.

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

- Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcină de Iarbă mare)

- Decoct concentrat cu 3 linguri la cană; se iau 3—4 linguri pe zi.

Radix Ononidis (rădăcină de Osul iepurelui)

- Decoct o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Radix Saponariae et Gypsophyllae (rădăcini de Săpunariţă şi Ipcărige sau Ciuin roşu şi alb)

- Decoct, o linguriţă la cană; din care se iau 3—5 linguri pe zi.
- Macerat la rece timp de 8 ore din o linguriţă la cană; se bea în cursul unei zile.

Fructus Hippophae (fructe de Cătină) — îndeosebi pentru anemici, întrucît sînt şi vitaminizante; în cure de lungă durată, mai ales primăvara.

- Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2 căni pe zi.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de Fasole)

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.
- Extracţie dublă; 4 linguri plantă se lasă la macerat peste noapte în 1 litru apă, apoi se fierbe pînă scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

◆ *Ceai depurativ* (PLAFAR)

Are în compoziţie Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi) ca produs depurativ, de bază, precum şi Flores Sambuci (flori de Soc), Herba Cichorii (Cicoare) şi Herba Taraxaci (Păpădie).

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.

Rp.	Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)	15 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	10 g
	Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)	20 g
	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	15 g
	Folium Mori (frunze de Dud)	20 g
	Folium Urticae (frunze de Urzică)	20 g

- Infuzie (sau decocţii scurte de 5 minute), o lingură la cană; se beau 1—2 căni dimineaţa la micul dejun, în cure de 2—3 luni, la sfîrşitul iernii şi începutul primăverii.

Rp.	Herba Taraxaci (Păpădie)	30 g
	Radix Cichorii (rădăcină de Cicoare)	30 g
	Rhizoma Graminis (rizomi de Pir medicinal)	30 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	10 g

- Decoct, o lingură la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Herba Violae tricoloris (Trei fraţi pătaţi)	25 g
	Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)	10 g
	Herba Taraxaci (Păpădie)	20 g
	Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)	5 g
	Cortex Frangulae (coajă de Cruşin)	40 g

- Decoct, o lingură la cană; se bea o cană de ceai cald seara la culcare.

Rp.	Folium Urticae (frunze de Urzică) Herba Taraxaci (Păpădie) Fructus Cynosbati (Măceșe) Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) Cortex Frangulae (coajă de Crușin)	părți egale

● Infuzie, 2 lingurițe la cană; se beau 2 căni pe zi, calde, dimineața și seara.

VIII. PLANTE UTILIZATE ÎN RESTABILIREA UNOR FUNCȚII GLANDULARE

În afara utilizării plantelor medicinale în unele afecțiuni ale glandelor digestive (vezi cap. II), unele specii medicinale pot fi utilizate și în tratamentul unor afecțiuni ale glandelor sudorifice și mamare.

VIII.a. DISFUNCȚIILE GLANDELOR SUDORIPARE

VIII.a.1. *PLANTE SUDORIFICE* — vezi fișa IV.A.1. (gripă, guturai)

VIII.a.2. *PLANTE ANTISUDORIFICE*

Speciile respective sînt utilizate fie în uz intern pentru combaterea sudorației excesive la nivelul axilelor, al mîinilor, picioarelor, ca și pentru diminuarea transpirației nocturne a tuberculoșilor. Ceaiurile se beau reci. Se fac de asemenea în uz extern băi locale contra transpirației excesive a mîinilor și picioarelor.

INT ■ *Folium Juglandis (frunze de Nuc)*

● Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.
● Infuzie, 4 linguri la cană; se iau 3 linguri pe zi.

Folium Salviae (frunze de Salvie) — în special pentru eliminarea transpirației nocturne a tuberculoșilor.

● Infuzie, 2 lingurițe la cană; se bea treptat în cursul unei zile.

◆ Rp.	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	25 g
	Folium Salviae (frunze de Salvie)	25 g
	Herba Equiseti (Coada calului)	50 g

● Decoct, o lingură la cană; se beau treptat 1—3 căni pe zi.

Rp.	Folium Juglandis (frunze de Nuc)	20 g
	Folium Salviae (frunze de Salvie)	40 g
	Herba Hyssopi (Isop)	40 g

● Infuzie, o lingură la cană; se bea la culcare o cană cu ceai rece.

Rp.	Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)	40 g
	Folium Salviae (frunze de Salvie)	40 g
	Fructus Anisi (fructe de Anason)	20 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau treptat 1—3 căni pe zi.

EXT ■ *Cortex Quercus (coaje de Stejar)*

● Băi locale cu decoct din 20—30 g la litru.

VIII.b. FITOTERAPIA FUNCŢIILOR GLANDELOR MAMARE

Există o serie de plante medicinale foarte importante fie în stimularea lactaţiei (plante cu proprietăţi galactogoge), fie în oprirea lactaţiei (antigalactogoge).

VIII.b.1. *MĂRIREA SECREŢIEI DE LAPTE (EFECT GALACTOGOG)*

Utile în cure de lungă durată pe perioada lehuziei, pentru stimularea secreţiei de lapte. Ceaiurile se beau călduţe, de regulă dimineaţa şi seara. Cele mai importante sînt fructele de Umbelliferae, alături de care mai sînt utile şi unele plante aromatice cu conţinut de uleiuri volatile.

INT ■ *Fructus Anisi (fructe de Anason)*

● Infuzie, 1/2 linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Carvi (fructe de Chimion)

● Infuzie, 1 1/2 linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Coriandri (fructe de Coriandru)

● Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)

● Infuzie, 1/2 linguriţă la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Sambuci (flori de Soc)

● Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 3—4 căni pe zi.

◆Rp. Folium Melissae (frunze de Roiniţă)
Fructus Anisi sau Carvi (fructe de Anason sau Chimion) } părţi egale

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 3 căni pe zi.

Rp. Herba Majoranae (Măghiran)
Fructus Anisi (fructe de Anason)
Fructus Carvi (fructe de Chimion)
Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) } părţi egale

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rp. Folium Urticae (frunze de Urzică)
Herba Serpylli (Cimbrişor)
Fructus Anisi sau Fr. Carvi (fructe de Anason sau Chimion) } părţi egale

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul)

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

VIII.b.2. *OPRIREA SECREŢIEI DE LAPTE (EFECT ANTIGALACTOGOG)*

Se recomandă în aşa numita „furie a laptelui" pentru oprirea lactaţiei.

INT ◆ Folium Juglandis (frunze de Nuc) 20 g
Folium Salviae (frunze de Salvie) 40 g
Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) 40 g

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

EXT ■ *Cortex Quercus (coajă de Stejar)*

● Cataplasme calde cu decoct preparat din 2—3 linguri la cană.

Cortex Salicis (coajă de Salcie)

● Tamponări locale şi cataplasme calde cu decoct, 2—3 linguri la cană.

IX. PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN AFECŢIUNILE SISTEMULUI NERVOS CENTRAL

Acţiunea plantelor medicinale care sînt folosite ca adjuvante în terapia sistemului nervos se manifestă în două direcţii diametral opuse. Astfel, cele mai multe sînt cu efect depresor, sedative generale sau cu efect calmat specific (ca de ex. anafrodisiace — respectiv calmante ale excitaţiilor sexuale, calmante ale migrenelor şi nevralgiilor — respectiv analgezice), pe cînd altele sînt excitante sau stimulente („nervine").

IX.1. SEDATIVE NERVOASE

Ca principii active ale plantelor sedative sînt în special alcaloizii şi uleiurile volatile. Ceaiurile se beau calde, bine îndulcite (de preferinţă cu miere de albine), dintre care unul obligatoriu seara cu circa 30 minute înainte de culcare, îndeosebi pentru cele care se folosesc şi în cazul insomniilor. În uz extern se folosesc băi generale cu plante sedative.

INT ■ Cu acţiune sedativă generală, fiind eficace şi în combaterea insomniilor:

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)

● Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

● Planta ca atare pusă într-un săculeţ de tifon care se aşază la culcare pe pernă, în dreptul nasului.

Flores Tiliae (flori de Tei)

● Infuzie, 1—2 linguriţe la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Flores Lavandulae (flori de Levănţică)

● Infuzie, o linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Herba Meliloti (Sulfină)

- Infuzie, o linguriță la cană; care se bea seara înainte de culcare.

Herba Majoranae (Măghiran)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Herba Lamii albi (Urzică moartă albă)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Radix Inulae (rădăcini de Iarbă mare)

- Decoct concentrat cu 3—4 linguri la cană; se beau 2—3 linguri seara cu o oră înainte de culcare.

Sedative și în combaterea insomniilor în special pentru cardiaci și persoane cu emotivitate deosebită, la care se instalează un somn liniștitor:

Flores, Folium et Fructus Crataegi (flori, frunze și fructe de Păducel)

- Infuzie, o linguriță la cană, care se bea seara înainte de culcare.
- Tinctură din 20 g macerate 10 zile în 100 ml alcool; se iau 10—15 picături de 3 ori pe zi, ultima dată înainte de culcare.

Herba Leonuri (Talpa gîștii)

- Infuzie, 3 linguri la cană; se beau 3—5 linguri pe zi (dintre care 1—2 înainte de culcare).
- Tinctură din 20 g macerate 7—8 zile în 100 ml alcool; se iau cîte 20—40 picături de 2—3 ori pe zi (ultima dată înainte de culcare).

Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)

- Pulbere — de 3 ori pe zi cîte un vîrf de cuțit.
- Infuzie, o linguriță la cană; se bea treptat în cursul unei zile (pentru insomnii toată cantitatea se bea înainte de culcare).
- Tinctură, 20 g rădăcini macerate 8 zile în 100 ml alcool, din care se iau cîte 15—20 picături de 3 ori pe zi (ultima dată înainte de culcare).

Mai au efecte sedative:

Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)

- Infuzie, o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi.

Flores Pruni spinosi (flori de Porumbar)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Melissae (frunze de Roiniță)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Folium Salviae (frunze de Salvie)

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 2 căni pe zi.

Rhizoma Calami (rizomi de Obligeană)

- Infuzie sau macerat la rece (timp de 2—3 ore), o linguriță la cană; se bea treptat în cursul unei zile, din care o repriză seara înainte de culcare.

◆ *Ceai calmant* (PLAFAR) — duce la crearea unei stări de liniștire generală. Dintre componente Flores Tiliae (flori de Tei) și Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) sînt printre cele mai eficiente sedative, în timp ce Herba Leonuri (Talpa gîștii), Radix Valerianae (rădăcini de

Valeriană) şi Fructus Crataegi (fructe de Păducel) au pe lîngă efecte sedative şi o acţiune de reglare a ritmului cardiac.

- Infuzie, 1—1 1/2 linguriţă la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Ceai sedativ (PLAFAR) cu efect sedativ general şi de combatere a insomniilor. Conţine Flores Tiliae (flori de Tei), Strobuli Lupuli (conuri de Hamei) — sedative eficiente la care cu Herba Leonuri (Talpa gîştii), Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană) se adaugă şi acţiunea de reglare a ritmului cardiac; proprietăţi sedative are şi Herba Origani (Şovîrv), iar Capita Papaveris (capsulele de Mac) au acţiune hipnotică.

- Infuzie, 1—1 1/2 linguriţă la cană, care se bea seara înainte de culcare.

Rp.	Flores Lavandulae (flori de Levănţică)	10 g
	Folium Crataegi cum floribus (flori cu frunze de Păducel)	25 g
	Herba Leonuri (Talpa gîştii)	30 g
	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	20 g
	Fructus Anisi sau Foeniculi (fructe de Anason sau Fenicul)	15 g

- Decocţie scurtă (10 minute), o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi în mai multe reprize; cu acţiune sedativă generală.

Rp.	Flores Crataegi (flori de Păducel)	10 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	20 g
	Herba Dracocephali (Mătăciune) sau Folium Melissae (frunze de Roiniţă)	20 g
	Herba Leonuri (Talpa gîştii)	40 g
	Herba Origani (Şovîrv)	10 g

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	Radix Valerianae (rădăcini de Valeriană)	40 g
	Flores Lavandulae (flori de Levănţică)	30 g
	Flores Chamomillae (flori de Muşeţel)	15 g
	Folium Menthae (frunze de Mentă)	15 g

- Infuzie, o linguriţă la cană; se bea cu jumătate de oră înainte de culcare contra insomniilor.

Rp.	Flores Crataegi (flori de Păducel)	5 g
	Flores Sambuci (flori de Soc)	5 g
	Flores Tiliae (flori de Tei)	10 g
	Herba Leonuri (Talpa gîştii)	50 g
	Herba Origani (Sovîrv)	10 g
	Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)	20 g

- Infuzie, 1—2 linguri la cană; se beau încet 1—2 căni de ceai îndulcite cu miere cu jumătate de oră înainte de culcare.

EXT ■ *Flores Lavandulae (flori de Levănţică)*

- Băi cu infuzie din 50 g la litru care se adaugă în apa de baie.
- Ulei de levănţică în amestec cu cantităţi egale cu alcool; din acest amestec se adaugă 3—4 g la o baie.

Flores Tiliae (flori de Tei) — în special în băi pentru copii cu nervozitate crescută.

- Băi cu infuzie, 50 g la litru care se adaugă în apa de baie.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrişor şi Cimbru de cultură)

- Băi cu infuzie, 2—3 linguri la cană, care se adaugă în apa de baie.

IX.2. ANAFRODISIACE (CALMANTE ALE EXCITAŢIILOR SEXUALE)

Acţiune în acest sens au şi toate plantele sedative (fişa IX.1), proprietăţi deosebite manifestîndu-se la:

INT ■ *Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)*

- Infuzie, 1 1/2 linguriţă la cană; se beau 2 căni pe zi.
- Planta ca atare pusă într-un săculeţ de tifon care se aşază seara pe pernă în dreptul nasului (se pun cca 50 g conuri schimbîndu-se la 10—15 zile).

IX.3. MIGRENE (DURERI DE CAP)

INT ■ *Flores Lavandulae (flori de Levănțică)*

- Infuzie, o linguriță la cană; se beau 1—2 căni pe zi.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Flori pulverizate (cca 1 g) luate cîteva ore după masă.

EXT ■ *Folium Menthae (frunze de Mentă)*

- Cataplasme reci pe frunte, la tîmple, cu infuzie cu o linguriță la cană.

IX.4. NEVRALGII

Se folosesc în uz extern băi locale, cataplasme sau fricțiuni:

EXT ■ *Semen Sinapis nigrae (semințe de Muștar negru)* — de care se folosește făină (Farina Sinapis).

- Băi locale cu 25—30 g într-un săculeț peste care se toarnă 2—3 l apă caldă la 25—30° timp de 20—30 minute.
- Băi generale cu 250 g într-un săculeț care se agită în apa de baie timp de 20—30 minute.

Herba Hyperici (Sunătoare)

- Cataplasme sau băi locale cu infuzie concentrată din 30 g la litru.

Radix Symphyti (rădăcină de Tătăneasă)

- Cataplasme sau băi locale cu decoct concentrat din 4—5 linguri la cană.

Fructus Juniperi (fructe de Ienupăr)

- Fricțiuni cu ulei (soluție 1 % în alcool).

IX.5. STIMULENTE NERVOASE CENTRALE

INT ■ *Folium Menthae (frunze de Mentă)*

- Infuzie, o linguriță la cană; se be 1—2 căni pe zi.

Radix Gentianae (rădăcini de Ghințură)

- Infuzie sau decoct cu jumătate de linguriță la cană, care se bea în cursul unei zile, în 2 reprize — fie înainte de mese (dacă se urmărește și efectul tonic-aperitiv), fie după mese (dacă se urmărește efctul stomachic);
- Tinctură, 20 g plantă macerată 7—8 zile în 100 ml alcool, din care se iau cîte 10—15 picături în apă îndulcită, de 2 ori pe zi.

Se mai citează și folosirea de Flores Arnicae (flori de Arnică) sub formă de infuzii slabe sau tincturi, dar date fiind riscurile utilizării lor (gastroenterite sau chiar paralizia centrilor nervoși), nu putem recomanda această specie decît sub formă de produse farmaceutice precis dozate.

X. PLANTELE MEDICINALE UTILIZATE ÎN COSMETICĂ

Prin atît de variatele lor proprietăți, plantele medicinale pot fi utilizate cu succes în cosmetica feței, ochilor, mîinilor, ca tonice capilare, interesul pentru folosirea lor fiind în continuă creștere.

X.1. COSMETICA FEȚEI

Plantele folosite au proprietăți diferențiate în funcție de tenul pentru care sînt recomandate. În principiu sînt 4 moduri de utilizare:

- loționări ale feței cu infuzii sau decocturi de plante;
- comprese cu infuzii sau decocturi, care se țin pe față 10–15 minute;
- băi de aburi – cu plante medicinale infuzate în apă fierbinte;
- măștile – care mai conțin în afară de plante și un suport sau o masă, care poate fi cel mai adesea amidonul, mierea etc.

În primele două cazuri se folosesc infuzii sau decocturi calde (aproape de limita de suportare), bine strecurate.

X.1.a. TENURI USCATE

Sînt recomandate plante care activează circulația periferică. precum și plante cu proprietăți emoliente.

EXT ■ *Flores Calendulae (flori de Gălbenele)* – activează circulația periferică.

● Loționări sau comprese cu infuzie preparată din 4 linguri flori la cană.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

● Comprese cu infuzie preparată dn 3 linguri la cană.

Herba Hyperici (Sunătoare) – stimulatoare pentru tenuri uscate, îmbătrînite.

● Comprese cu infuzie preparată din 2–3 linguri la cană.

Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare) – cu proprietăți emoliente).

● Aplicații cu decocție prelungită (30 minute) preparată din 3 linguri rădăcini la cană, la care se adaugă o lingură de miere.

❖ *Floriten 1* – mască cosmetică pentru față.

Compoziție: Flores Lavandulae (flori de Levănțică), Flores Chamomillae (flori de Mușețel) – cu proprietăți activatoare și antiseptice și Flores Malvae glabrae (flori de Nalbă de cultură) cu proprietăți emoliente, iar ca suport amidon.

● Aplicații de față cu o pastă făcută din amidon și amestecul de plante cu apă caldă.

X.1.b. TENURI GRASE SEBOREICE

Pentru aceste tenuri, la care se remarcă și pori dilatați, se recomandă în principal plante cu conținut de tanin, avînd proprietăți antiseboreice, precum și cu uleiuri volatile – antiseptice și calmante.

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)* – datorită azulenului cu acțiune antiseptică protectoare pentru ten.

● Băi de abur cu infuzie din 2 lingurițe la cană.

Flores Farfarae (flori de Podbal)

● Comprese calde cu infuzii preparate din o lingură flori la 100 ml apă.

Folium Juglandis (frunze de Nuc) – puternic astringente.

● Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri frunze la cană.

Folium Menthae (frunze de Mentă)

● Loționări cu infuzie preparată din 50 g frunze la litru.

Folium Salviae (frunze de Salvie) — cu proprietăți astringente dar puternic antiseptice.

- Comprese cu infuzie preparată din o lingură frunze la 100 ml apă.

Herba Serpylli et Thymi vulgaris (Cimbrișor sau Cimbru de cultură)

- Comprese cu infuzie preparată din o lingură la 100 ml apă.

Radix Bardanae (rădăcini de Brusture)

- Comprese cu decoct din o lingură la cană.

Strobuli Lupuli (conuri de Hamei)

- Comprese cu infuzie, o lingură la cană.

◆ *Floriten 2* — mască cosmetică pentru față.

Conține Flores Lavandulae (flori de Levănțică) și Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — antiseptice și calmante, Herba Anserinae (Coada racului) și Herba Salicariae (Răchitan) — foarte astringente datorită bogăției în tanin, strîngînd porii dilatați iar ca suport amidon.

- Aplicații pe față cu o pastă făcută din Floriten 2 cu apă caldă.

X.1.c. TENURI IRITATE, ÎNROȘITE

Se recomandă plante cu proprietăți calmante.

EXT ■ *Flores Millefolii (flori de Coada șoricelului)*

- Comprese cu infuzie preparată din o lingură flori la 100 ml apă.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel)

- Comprese cu infuzie, 1 1/2 linguri la 100 ml apă.

Herba Taraxaci (Păpădie)

- Comprese sau loțiuni cu decoct prelungit (30 minute) din 2 linguri la cană.

Turiones Pini (muguri de Pin)

- Loțiuni cu infuzie preparată din 2—3 linguri muguri la cană.

X.1.d. TENURI PALIDE

Utilizate plante care produc o activare accentuată a circulației periferice:

EXT ■ *Flores Arnicae (flori de Arnică)*

- Comprese cu infuzie preparată din o lingură la 100 ml apă.

X.1.e. TENURI RIDATE

EXT ■ *Flores Chamomillae (flori de Mușețel)*

- Comprese cu infuzie preparată din 3 linguri la cană.

Flores Farfarae (flori de Podbal)

- Comprese cu infuzie preparată din o lingură la 100 ml apă.

Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare)

- Aplicații pe față cu decoct (30 minute) din 3 linguri la cană, la care se adaugă o lingură de miere.

◆ *Floriten 1 (pentru tenuri uscate) și 2 (pentru tenuri seboreice)* măști de față care au și proprietatea de a întinde pielea ridată. Ambele conțin Flores Lavandulae (flori de Levănțică) și Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — antiseptice și calmante, la care se adaugă pentru formula 1 Flores Malvae glabrae (floir de Nalbă de cultură) cu proprietăți emoliente, iar la formula 2 — Herba Anserinae (Coada racului) și Herba Salicariae (Răchitan) — puternic astringente; ca suport este amidonul.

- Aplicații pe față cu o pastă din Floriten 1 sau 2 cu apă caldă.

X.1.f. CUPEROZĂ

În cazul apariției unei rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pometii obrajilor, fie datorită vîrstei, fie datorită unor dereglări ale circulației periferice, se recomandă plante medicinale emoliente, cu acțiune decongestionantă.

EXT ■ *Flores et Folium Malvae glabrae (flori şi frunze de Nalbă de cultură).*

● Comprese cu infuzii prelungite (30 minute) din o lingură la 100 ml.

Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare)

● Comprese cu decoct din o lingură la 100 ml.

X.2. COSMETICA ŞI IGIENA OCULARĂ

Plantele medicinale cu efect antiseptic, emolient, antiinflamator care se recomandă au efect şi în unele afecţiuni oculare cum ar fi conjunctivitele şi blefaritele, dar în egală măsură şi în cosmetică în tratamentul pleoapelor ridate, avînd şi efecte odihnitoare. Se folosesc băi locale sau comprese locale. Important este faptul că plantele medicinale utilizate în afecţiunile oculare să fie perfect curate şi păstrate în condiţii igienice.

Infuziile sau decocturile utilizate se vor folosi imediat după preparare, în nici un caz nu se vor ţine mai mult de 6—8 ore. Vasele în care se prepară sau se păstrează precum şi compresele utilizate vor fi într-o perfectă stare de asepsie.

EXT ■ *Flores Cyani (flori de Albăstrele)* — în comprese odihnitoare pentru ochi, tratamentul pleoapelor ridate, cu efecte antiseptice.

● Comprese cu infuzie preparată din 2 linguriţe la cană.

Flores Chamomillae (flori de Muşeţel) — calmante, dezinfectante antiinflamatoare datorită azulenelor care fac ca ţesuturile să elibereze histamină, ce produce o desensibilizare a organismului.

● Băi de ochi cu infuzie preparată din 3 linguri la cană; după 15 minute se strecoară şi se adaugă 4 g acid boric.

Flores Calendulae (flori de Gălbenele) — calmante.

● Comprese cu 10 g tinctură (preparată din 20 g flori macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool) la 100 ml apă fiartă şi răcită.

Flores Rosarum (petale de Trandafir) — pentru ochii obosiţi.

● Comprese cu infuzie, o linguriţă la 100 ml apă.

Flores Tiliae (flori de Tei) — cu efecte în combaterea cearcănelor.

● Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri la cană.

Folium Juglandis (frunze de Nuc) — dezinfectante.

● Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri la cană.

Folium Plantaginis (frunze de Pătlagină) — în conjunctivite, belfarite.

● Băi locale cu infuzie preparată din 2 linguri la cană.

Herba Agrimoniae (Turiţă mare) — în afecţiuni oculare (conjunctivite).

● Comprese cu infuzie din 2 linguri la cană.

Herba Meliloti (Sulfină) — în inflamaţii oculare (conjunctivite).

● Loţionare sau comprese cu infuzie preparată din 2 linguri la cană.

Radix Althaeae (rădăcină de Nalbă mare) — cu proprietăţi emoliente, de hidratare a pleoapelor ridate.

● Comprese la ochi cu decoct preparat din 2 linguri la cană.

Fructus Foeniculi (fructe de Fenicul) — cu proprietăţi antiseptice.

● Băi de ochi de infuzie din o linguriţă la cană.

◆ Rp. Flores Chamomillae (flori de Muşeţel) sau
Flores Millefolii (flori de Coada şoricelului)
Flores Calendulae (flori de Gălbenele)
Flores Cyani (flori de Albăstrele)
Herba Hyssopi (Isop)
} părţi egale

● Spălături sau comprese oculare pentru conjunctivite mucopurulente cu infuzie din o lingură la cană

X.3. COSMETICA MÎINILOR

Datorită circulației sanguine defectuoase mîinile se pot înroși. Pentru îmbunătățirea circulației se recomandă băi alternative calde și reci care se repetă de cîteva ori. În băile calde se adaugă:

EXT ■ *Farina Sinapus nigrae (făină de Muștar negru)*

- Făina de muștar se adaugă cîte o lingură în băile calde.

◆ Rhizoma Iridis (rizomi de Stînjenel) sub formă de „pulvis" 10g
Farina Lini (făină de In) 15 g
la care se adaugă:

miere	30 g
talc	15 g
săpun praf	40 g
glicerină	20 g

- Acest amestec se întinde pe mîini și se ține 30—60 minute.

X.4. TONICE CAPILARE

Utilizarea trebuie făcută cu răbdare pe o perioadă mai lungă. Plantele respective întăresc rădăcina firului de păr, activează circulația sîngelui în regiune, contribuie la regenerarea lui, evident fără rezultate spectaculare într-o calviție instalată și extinsă. De mare importanță este periatul de 2 ori pe zi cîte 5 minute cu o perie aspră.

EXT ■ *Radix Bardanae (rădăcină de Brusture)*

- Fricțiuni săptămînale cu decoct preparat din 3 linguri la jumătate de litru timp de 30 minute;
- Loționări cu tinctură din 20 g plantă macerate 15—20 zile la 100 ml alcool (odată cu aplicarea loțiunii se face și o frecție puternică cu un prosop aspru).

Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)

- Spălături cu infuzie cu 2—3 linguri la jumătate de litru de apă; se fricționează puternic.

Folium et Radix Urticae (frunze și rădăcini de Urzică) — în afară de tonifierea părului, combate și seboreea și mătreața.

- Băi cu infuzie din 40—50 g la litru.

Flores Chamomillae (flori de Mușețel) — în afară de toniefierea părului, dă totodată părului reflexe blonde aurii.

- Băi sau loționări prelungite cu infuzie preparată din 3 linguri la cană.

Herba Thymi vulgaris (Cimbru de cultură)

- Băi cu decoct din 3 linguri la cană.

Folium Juglandis (frunze de Nuc) — dînd totodată reflexe brune.

- Băi cu infuzie din 50 g la litru.

Herba Centauri (Țintaură)

- Băi cu decoct din 50—60 g la litru.

◆ Rp. Folium Betulae (frunze de Mesteacăn)
Folium Urticae (frunze de Urzică)
Radix Bardanae (rădăcini de Brusture) } părți egale

- Loționări prelungite cu decoct din 1—2 linguri la jumătate litru de apă, lăsat să fiarbă 20—30'. După răcire și strecurare se face loționarea cu ajutorul unui prosop aspru, timp de 10—15'. Se repetă cu o frecvență săptămînală.

PLANTELE MEDICINALE DIN NOMENCLATORUL PLAFAR

(DENUMIREA ROMÂNEASCĂ, DENUMIREA ŞTIINŢIFICĂ, PARTEA DE PLANTĂ UTILIZATĂ SUBSTANŢELE ACTIVE ŞI INDICATORUL CAPITOLULUI ÎN CARE POATE FI GĂSITĂ PLANTA)

Afin — Vaccinium myrtillus L. (Fam. Ericaceae)
Frunze = Folium Myrtilli
Taninuri (pînă la 10%), derivaţi flavonici, arbutozid, mirtilină,
II b 10; V 3, 4; VII 1, 3.

Albăstrele — Centaurea cyanus L. (Fam. Compositae)
Flori (de fapt inflorescenţe) — Flores Cyani
Principiu amar (centurina sau cnicina), tanin, glicozidul cicorina, mucilagii, antocianidine, săruri de potasiu.
I 7; II b 1, 10; II c, 3; IV a 1; V 1, 4, 6; X 2.

Anason — Pimpinella anisum L. (Fam. Umbelliferae)
Fructe = Fructus Anisi
Ulei volatil (2–3%) cu 80–90% anetol.
II b 1, 6, 8, 12, 13; IV 1, 2, V 4; VIII a 2, b 1; IX 1, 2.

Anghinare — Cynara scolymus L. et C. cardunculus L. (Fam. Compositae)
Frunze = Folium Cynarae
Cinarină, acid clorogenic, polifenoli, flavonozide, principiu amar (cinaropicrină), mucilagii, taninuri, acizi organici, săruri de potasiu şi magneziu.
I 4, 6; II b 1, 5, 7, 9, 11; II c 3; V 4, 5, 7; VII 10.

Armurariu — Sylibum marianum L. (Fam. Compositae)
Fructe = Fructus Cardui mariani
Silimarină
II c 4.

Arnică — Arnica montana L. (Fam. Compositae)
(x) Flori (în fapt inflorescenţe) = Flores Arnicae
Ulei volatil, carotenoizi, alcooli triterpenici, flavonoide, colină
I 4; II b 11; II c 3; III a 1; IV a 2; VI 5, 6, 9 a, c; IX 5; X 1 d.

Brusture — Arctium lappa L. (Fam. Compositae)
Rădăcini = Radix Bardanae
Inulină (cca 40%), ulei volatil, săruri de potasiu, acid cafeic, vitamine din complexul B.
I 7; II c 1; IV a 1; V 4; VI 1, 2, 4; VII 1, 3, 9, 10; XI b, 4.

Busuioc — Ocimum basilicum L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Basilici
Ulei volatil, saponozide triterpenice, taninuri
II a 4; II b 6, 7, 12; III b 1.

Cătină — Hippophaë rhamnoides L. (Fam. Elaeagnaceae)
Fructe = Fructus Hippophaë
Complex vitaminic (C, B_1 şi B_2, PP), carotinoide, acid folic, ulei gras, izoramnetol, fitosteroli.
VII 3, 5, 6, 7, 10.

Cerenţel — Geum urbanum L. (Fam. Rosaceae)
Rizomi cu rădăcină = Rhizoma (Radix) Gei
Tanin, ulei volatil, eugenol, substanţe amare,
I 8 II a 1, 2, 3, 5, 6; II b 2, 5, 10, 11; III a 1; IV a 2; VI 9 a; VIII 3.

Chimen — Carum carvi L. (Fam. Umbelifferae)
Fructe = Fructus Carvi
Ulei volatil cu conţinut ridicat de carvonă şi limonen.
I 1; II b 2, 6, 7, 8, 9, 12; IV 2; V 4; VIII b 1; IX 1.

Cicoare — Cichorium intybus L. (Fam. Compositae)
Partea aeriană = Herba Cichorii
Rădăcina = Radix Cichorii
În ambele: ciocorină, insulină, principii amare (mai ales în rădăcini), colină, ulei volatil, rezine.
II b 9, 12; II c 3; VI 1, 4; VII 10.

Cimbrişor de cîmp — Thymus serpyllum L. *şi alte specii de Thymus din flora spontană* (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Serpylli
Ulei volatil, tanin, principii amare
I 1, 7; II a 1, 2, 3, 5, 6; II b 2, 5, 7, 10, 12, 13; II c 4; IV 1, 2, 4; IV a 1, 2, 4; VI 9 a, d; VII 6; VIII b 1; IX 1; X 1 b.

Cimbru de cultură — *Thymus vulgaris* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Thymi vulgaris
Ulei volatil, saponozide, acid cafeic, derivaţi flavonici, principiu amar.
I VII; II b 5, 12, 13; II c 4; III a 1; IV 2, 4; IV a 2, 4; VI 9 a, d; VII 6; IX 1; X 1 b, 4.

Cireş — *Vişin* — *Cerasus* sp. (Fam. Rosaceae)
Codiţele (pedunculii) fructelor — Stipites Cerasorum
Săruri de potasiu, taninuri, flavonoizi.
V 3, 4.

Ciuboţica cucului — *Primula officinalis* (L) Mill et P. elatior (L) *Grufb.* (Fam. Primulaceae)
Flori = Flores Primulae
Saponozide triterpenice, flavonoide.
I 8; IV 1, 2, 3, 4; IV A 1, 2; V 4; VI 9 b, c; VII 3.
Rădăcini — Radix Primulae
Saponozide triterpenice (în concentraţie mai mare), flavonoide,
I 8; IV 1, 2, 3, 4; IV a 1, 4; V 4; VI 9 b, c.

Coada calului — *Equisetum arvense* L. (Fam. Equisetaceae)
Partea aeriană de la tulpina sterilă — Herba Equiseti
Acid silicic (din care 10—20% solubil), saponine, flavonoide, săruri de potasiu, urme de ulei volatil, principiu amar.
I 1, 4, 5, 6, 7; II b 4, 10, 12; II c 3; III a 1, 2, 3; IV 1, 2, 4; IV a 3; V 1, 3, 4, 6; VI 6, 9 a; VII 3, 8; VIII a 2.

Coada racului — *Potentilla anserina* L. (Fam. Rosaceae)
Partea aeriană — Herba Anserinae
Tanin (7—10%), principii amare, mucilagii, ulei volatil, flavonoide.
I 3, 8; II a 1; II b 6, 7, 10; III a 1, 2, 5; V 6; VI 9 d; VII 3; X 1 b, c.

Coada şoricelului — *Achillea millefolium* L. (Fam. Compositae)
Flori (în fapt inflorescenţe) — Flores Millefolii
Ulei volatil bogat în azulene, principii amare, tanin, colină, vitamina C, ulei gras, rezine.
I 1, 2, 4, 6; II a 2, 3; II b 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13; II c 2, 3, 4; III a 1, 3, 5; IV 1, 2, 4; V 1, 3, 4; VI 2, 5, 6, 9 a, b, c, d; VII 9, 10; VIII a 2; IX 1; X 1 c, 2.

Coriandru — *Coriandrum sativum* L. (Fam. Umbelliferae)
Fructe = Fructus Coriandri
Ulei volatil cu linalol, geraniol, cimol, pinen ş.a.
II b 1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13; II c 3; IV 2; VII 6; VIII b 1; IX 1.

Cruşin — *Rhamnus frangula* L. (Fam. Rhamnaceae)
Coajă = Cortex Frangulae
Derivaţi antracenici (2—5%)
II b 6, 9, 11, 13; II c 3; III a 1; VII 1, 2, 10

Dud — *Morus alba L. et M. nigra* L. (Fam. Moraceae)
Frunze — Folium Mori
Taninuri, acid aspartic, acid folic, arginină, beta-caroten (provitamina A).
VII 1, 10.

Fasole — *Phaseolus vulgaris* L. (Fam. Leguminosae)
Teci = Fructus Phaseoli sine semine
Aminoacizi (arginină, aspargină, tirozină, triptofan), acid silicic, acid fosforic, vitamina C.
I 5, 7; IV a 3; V 1, 4; VI 1; VII 1, 3, 4, 8, 10.

Fenicul — *Foeniculum vulgarae* Mill. (Fam. Umbelliferae)
Fructe — Fructus Foeniculi
Ulei volatil (cu 50—60% anetol, limonen ş.a.), flavonoide,
I 1; II b 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12; II c 2, 3; III a 1; IV 1, 2, 4; IV a 2, 4; V 4; VII 1, 10; VIII b 1; IX 1; X 2.

Frag — *Fragaria vesca* L. (Fam. Rosaceae)
Frunze — Folium Fragariae
Tanin (12—15%), fragarol, urme de ulei volatil, vitamina C.
II b 10, 12; V 1, 3, 4.

Frasin — *Fraxinus excelsior* L. (Fam. Oleaceae)
Frunze = Folium Fraxini
Tanin, glicozizi flavonici (rutina) şi cumarinici (fraxina), vitamina C ulei volatil.
I 7; II b 9; IV a 1; V 4; VII 3.

Gălbenele — *Calendula officinalis* L. (Fam. Compositae)
Flori (în fapt inflorescenţe) = Flores Calendulae
Saponozide triterpenice, carotinoide, flavonoide, principii amare, ulei volatil.
I 7; II b 4, 11; II c 3; III a 1, 2, 4; III b 1; VI 1, 2, 5, 6, 9 a, c, d; X 1 a, 2.

Ghintură — *Gentiana punctata L.*, *G. asclepiadea* L. (Fam. Gentianaceae)
(Gentiana Lutea L. nu se recoltează fiind monument al naturii)
Rizomi și rădăcini = Radix Gentianae
Principii amare, ulei volatil, tanin
II b 1, 3, 12, 13; II c 3; VII 6; IX 5.

Hamei — *Humulus lupulus* L. (Fam. Moraceae)
Conuri (inflorescențe femeiești) = Strobuli Lupuli
Oleo-rezine (din ulei volatil și rezină cu principiile amare humulonă și lupulonă). flavonoide, tanin, colină, substanțe estrogene.
I 1; II b 1, 4, 12; III a 3, 4,; IV a 1, 3; V 2, 4; VI 1, 9 a; VII 3, 8; VIII b 2; IX 2, 4; X 1 b;

Iarbă Mare — *Inula helenium* L. (Fam. Compositae)
Rădăcină și rizomi = Radix (et Rhizoma) Inulae
Inulină (40—50%), ulei volatil, substanțe fitoncide
II b 12, 13; II c 3; IV 1, 2, 4; IV a 4; V 4; VI 9 d; VII 3, 9, 10; IX 1.

Ienupăr — *Juniperus communis* L. (Fam. Cupressaceae)
Fructe (în fapt fructe false) = Fructus Juniperi
Ulei volatil, principiu amar (iuniperină), vitamina C.
I 4, 7; II b 1, 2, 5, 12; IV 1, 2; IV a 1, 3; V 3, 4; VII 1, 3, 4, 8, 10; IX 4.

In — *Linum usitatissimum* L. (Fam. Linaceae)
Semințe = Semen Lini (secundar făină de in = Farina Lini)
Mucilagii (4—10%), săruri de potasiu și magneziu
II b 9; IV 4; V 1, 4, 5; VII 1; X 3.

Ipcărige, săpunariță albă sau ciuin alb — *Gypsophyla paniculata* L. (Fam. Caryophyllaceae)
Rădăcini = Radix Gypsophylae (radix Saponariae albae)
Sapnozide triterpenice
II b 13; II c 3; IV 2; V 4; VI 2, 4, 9 c; VII 10.

Isop — *Hyssopus officinalis* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Hyssopi
Ulei volatil, principiu amar (hisopina), flavonoide, tanin.
I 6; II b 1, 12; III a 1; IV 1, 2, 4; IV a 1, 2; VI 9 a, c; VII 1, 4; VIII a 2 X 2.

Jneapăn sau Pin montan — *Pinus montana* Mill, ssp, *mughus* (Scop) *Willk.* (Fam. Pinaceae)
Muguri = Turiones Pini montanae
Ulei volatil, tanin, rezine, vitamina C.
I 7; IV 1, 2; V 1, 4, 5, 6; VI 9 a, c; X 1 c.

(x) *Laur, Ciumăfaie* — *Datura stramonium* L, (Fam. Solanaceae)
Frunze = Folium Stramonii
Alcaloizi (hioscianină, atropină, scopolamină etc.)
IV 4 — numai în țigări antiasmatice. Nu se utilizează în preparate de uz intern, datorită toxicității.

Lemn dulce — *Glycyrrhiza glabra* L. (Fam. Leguminosae)
Rădăcini = Radix Liquiritiae
Glicirizină (5—20%), flavonoide, hormon estrogen steroidic, vitamine din grupa B.
I 7; II b 4, 9; IV 1, 2, 5, 6; V 4,

Levănțică — *Lavandula angustifolia Mill (L. officinalis Chaix, L. vera DC)* (Fam. Labiatae)
Flori = Flores Lavandulae
Ulei volatil (cu cca. 50% acetat de linalil), tanin, principiu amar,
I 1; II a 5, 6; II b 2, 7, 12; II c 2, 3; IV 4; IV a 1; V 2, 4; VI 5, 9, a, c; VII 3, 9; IX 1, 3; X 1 a, b, e,

Lichen de piatră — *Cetraria islandica* (L.) Ach (Incr. Lichenes, Fam. Parmeliaceae)
Talul — Lichen Islandicus
Mucilagii solubile (70%), zaharuri, (lichenina), principiu amar, acid usnic.
II b 1, 2, 12; II c 4; IV 1, 2; IV a 2.

Lumînărică — *Verbascum phlomoides L., V. thapsiforme* Sch. (Fam. Scrophulariaceae)
Flori = Flores Verbasci
Mucilagii (2.5%), saponozide, tanin, rezine, carotenoizi.
IV 1, 2; IV a 1, 2.

(x) *Mac de grădină* — *Papaver somniferum* L. (Fam. Papaveraceae)
Capsule (fără semințe) — Capita Papaveris
Alcaloizi (morfină, papaverină, narcotină ș.a.)
II a 1, 2, 3, 5, 6; II b 2, 5, 7; IV a 2; IX 1 (în cantități reduse, numai în ceaiuri combinate).

Mac roşu de cîmp — Papaver rhoeas L. (Fam. Papaveraceae)
Petale = Flores Rhoeados
Mucilagii, alcaloizi, antocianozide
IV 1, 2; IV a 2.

Măceş — Rosa canina L. (Fam. Rosaceae)
Măceşe (fructe false) = Fructus Cynosbati
Complex vitaminic (C 0,2—0,8%, A, B_1, B_2, E, P, K, acid nicotinic), tanin, acizi organici, flavonoizi, carotenoide, ulei gras, lecitine.
I 2; II b 1, 3, 13; II c 1, 3; V 1, 3, 4, 5, 6; VI 4; VII 3, 5, 6, 7, 10.

Măghiran — Majorana hortensis Mnch. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Majoranae
Ulei volatil, tanin, principii amare, vitaminele C şi A
II b 1, 6, 7, 8, 12; V 4; VIII b 1.

(x) *Măselariţă — Hyosciamus niger* L. (Fam. Solanaceae)
Frunze = Folium Hyosciami
Alcaloizi (hiosciamina, scopolamina)
IV 4 — numai în ţigări antiasmatice. Nu se utilizează în preparate de uz intern, datorită toxicităţii.

Mătăciune — Dracocephalum moldavica L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Dracocephali
Ulei volatil (cu citral, acetat de geranil), principiu amar, tanin acid cafeic.
II b 3, 4, 7; IX 1. (a se vedea şi Roiniţa — pe care o poate înlocui).

(x) *Mătrăgună — Atropa belladona* L. (Fam. Solanaceae)
Frunze = Folium Belladonnae
Alcaloizi (hiosciamină, atropină, belaradină ş.a.)
IV 4 — numai în ţigări antiasmatice. Nu se utilizează în preparate de uz intern, datorită toxicităţii.

Mentă, Izmă bună — Mentha x piperita (L.) *Huds.* (Fam. Labiatae)
Frunze = Folium Menthae
Ulei volatil cu mentol (60—70%), tanin (cca 10% acid cafeic), flavonoide, polifenoli, principiu amar, acizi organici, vitamina C, substanţe antibiotice.
I 1, 3, 6, 7; II a 6; II b 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12; II c 1, 2, 3; III a 1; IV 4; IV a 1, 3; V6; VI 5; VII 1, 6, 8, 10; IX 1; X 1 b.

Merişor — Vaccinium vitis idaea L. (Fam. Ericaceae)
Frunze = Folium Vitis idaei
Arbutozid, hidrochinonă, flavonoizi, taninuri, vitamina C.
V 1, 3, 4, 6; VII 1.

Mesteacăn — Betula verrucosa Ehrh. (B. alba L., B. pendula Roth) — (Fam. Betulaceae)
Frunze = Folium Betulae
Polifenoli, tanin, saponine, principii amare, mucilagii, alantoxină, betulină (terpenă pentaciclică), vitamina C.
I 4, 5, 7; V 1, 3, 4, 5, 6, 7; VII 1, 2, 3, 4, 10 X 4.

Mur — Rubus fruticosus L. (Fam. Rosaceae)
Frunze = Folium Rubi fruticosi
Tanin, flavonoide, acizi organici, vitamina C.
II a 1, 2; II b 5, 10, 11, 12; III a 2; VI 8.

Muşeţel = Matricaria chamomilla L. (Fam. Compositae)
Flori (în fapt inflorescenţe) = Flores Chamomillae
Ulei volatil bogat în azulene, glicozide flavonice (apigenina), principii amare, rezine, colină, mucilagii.
I 2, 4; II a 1, 2, 3, 5, 6; II b 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13; II c 3, 4; III a 1, 2; III b 1; IV 4; IV a 1, 2; VI 2, 4, 5, 9 a, d; IX 1, 3; X 1 a, b, c, e, 2, 4.

Muştar alb — Sinapis alba L. (Fam. Cruciferae)
Seminţe = Semen Sinapis albae
Mucilagii (cca. 20%), ulei gras (cca. 30%), glicozidul sinalbină, fermentul mirozină.
II b 1, 9, 12.

Muştar negru — Brassica nigra (L). Koch, sin. Sinapis nigra L. (Fam. Cruciferae)
Seminţe = Semen Sinapis nigrae sub formă de făină (Farina Sinapis).
Ulei gras, glicozidul sinigrină, fermentul mirozină, ulei gras (cca. 30%).
I 7; IV 2, 3; IV a 1; IX 4; X 3.

Nalbă de cultură — Malva glabra Desv. (Fam. Malvaceae)
Flori = Flores Malvae glabrae
Frunze = Folium Malvae glabrae
Mucilagii (2,6—15%), vitamine (A, B_1, B_2, C).
Flores: II a 3, 5; II b 4; IV 1, 2, 4; IV a 2, 4; V 5; X 1 a, e, f.
Folium: II a 3, 5; II b 11; IV 1, 2; IV a 2, 4; V 5; VI 4; X 1 f.

Nalbă mare — Althaea officinalis L. (Fam. Malvaceae)
Frunze = Folium Althaeae
Rădăcini = Radix Althaeae
Mucilagii (10—25%), tanin, flavonoizi, asparagină.
Folium: II a 1, 2, 3, 5, 6,; IV 1, 2; IV a 2; V 5.
Radix: II a 5; III a 2; IV 1, 2; IV a 2; V 5; X a, e, f, 2.

Nuc — Juglans regia L. (Fam. Juglandaceae)
Frunze = Folium Juglandis
Tanin (4—5%), ulei volatil, principiu amar — juglandina, juglonă, vitamina C, tirozină.
II a 2; II b 10, 11, 12; III a 2; VI 2, 4, 5, 9 a, c, d; VII 1, 5, 6; VIII a 2, b 2; X 1 b, 2, 4,

Obligeană — Acorus calamus L. (Fam, Araceae)
Rizomi = Rhizoma Calami
Ulei volatil cu azaronă, principiu amar (acorina), tanin, colină, vitamina (B_1, C).
II b 1, 3, 4, 6, 7, 10; III a 1; VII 6; IX 1.

Osul Iepurelui — Ononis spinosa L. (Fam. Leguminosae)
Rădăcini = Radix Ononidis
Saponozide triterpenice, ononozidă, tanin, ulei volatil,
I 4, 5; II c 3; V 1, 3, 4, 6; VII 3, 4, 10.

Păducel — Crataegus monogyna Jacq., C. oxyacantha L. (Fam. Rosaceae)
Flori = Flores Crataegi
Frunze cu flori = Folium Crataegi cum floribus.
Acizi triterpenici, antocianidine, flavonoide, acizi clorogenic și cafeic, colină, derivați purinici, ulei volatil, taninuri.
I 1, 3, 4, 6; III a 5; IV 4; IX 1.
Fructe = Fructus Crataegi.
Taninuri, vitamine (B_1, C), flavonoide, antocianidine și acizi triterpenici — în cantități mai reduse decît în flori și frunze.
I 1, 3, 4, 6; III a 5; IV 7; VII 7; IX 1.

Păpădie — Taraxacum officinale Web. (Fam. Compositae)
Frunze = Folium Taraxaci
Planta întreagă = Herba Taraxaci cum radicis
Principiu amar (taraxacina), vitamine (B, C), steroli, tanin, colină, ulei volatil, substanțe antibiotice.
I 2, 4; II b 1, 4, 9, 11; II c 3; III a 1; IV a 1; V 4; VI 2; VII 1, 2, 3, 10; X 1 c.

Rădăcini = Radix Taraxaci
Alcooli triterpenici, fitosteroli, vitamine (A, B, C, D), inulină, colină.
I 2; II b 2; II c 3; III a 1; V 4; VI 2; VII 2, 3, 10.

Pătlagină — Plantago lanceolata L., P. media L., P. major L. (Fam. Plantaginaceae)
Frunze = Folium Plantaginis
Mucilagii, glicozizi (aucubina), tanin, alantoină, vitamina K.
I 2, 4, 6,8; II a 2; II b 4, 10; IV 1, 2, 4, 5, 6; IV a 2, 4; VI 9 d; X 2.

Pelin — Artemisia absinthium L. (Fam. Compositae)
Partea aeriană = Herba Absinthii
Ulei volatil (cu azulene și tuionă), principii amare (absintină), flavonoide, carotenoide, fitosteroli, vitamine (B_6, C).
II a 2; II b 1, 2, 3, 5, 11, 12, 13; II c 3; V 4; VI 9 d; VII 4, 6.

Pir medicinal — Agropyron repens (L.) Beauv. (Fam. Gramineae)
Rizomi = Rhizoma Graminis
Saponozide, săruri de potasiu, mucilagii, ulei volatil, inulină, acid silicic.
I 7; II b 9; II c 3; IV 2; IV a 1, 3; V 1, 2, 3, 4; VII 1, 3, 6, 8, 10.

Plămînărică — Pulmonaria officinalis L. (Fam. Boraginaceae)
Frunze = Folium Pulmonariae
Saponozide, mucilagii, acid silicic, taninuri, alantoină, flavonoide vitamine (A, C).
II b 4, 10; IV 1, 2; IV a 2, 3; V 1, 4; VI 9 c; VII 8.

Plop negru — Populus nigra L. (Fam. Salicaceae)
Muguri = Gemmae Populi
Glicozizi fenolici (salicina, populina), ulei volatil, tanin, saponozide,
I 7; II b 11; IV 2; V 1, 3, 4, 5; VI 5, 8, 9 a, b, c.
Podbal — Tussilago farfara L. (Fam. Compositae)

Flori (în fapt inflorescențe) = Flores Farfarae
Frunze = Folium Farfarae
Mucilagii, tanin, principii amare (tusilagina), acid galic, inulină, săruri de potasiu.
Flori: IV 1, 2, 4, 5, 6; IV a 2; X 1 b, e.
Folium; IV 1, 2, 4, 5, 6; IV a 2, 4, 4 VII 8.

Porumb — *Zea mays* L. (Fam. Gramineae)
Mătasea (stigmate) = Stigmata Maydis
Săruri de potasiu, calciu şi siliciu, ulei volatil, alantoină, saponozide, vitamine (C, B_6, E, K).
I 8; II c 1, 3; III a 1, 5; V 1, 2, 3, 4, 6, 7; VII 2, 3, 4.

Porumbar — *Prunus spinosa* L. (Fam. Rosaceae)
Flori = Flores Pruni spinosi
Glicozide cianogenetice, flavonozide.
II b 9; IV a 4; VII 10; IX 1.
Fructe = Fructus Pruni spinosi
Antocianozide, flavonozide, taninuri, săruri de calciu şi magneziu.
II b 10, 12; IV a 4; V 3, 4, 7; VII 3.

Răchitan — *Lythrum salicaria* L. (Fam. Lythraceae)
Partea aeriană = Herba Salicariae
Taninuri (5—10 %), flavonozide, antocianozide, colină, fitoncide, urme de ulei volatil.
I 2, 8; II b 10; III a 2, 3; VI 9 c; X 1 b, c.

Roiniţă sau Melisă — *Melissa officinalis* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Folium Melissae
Ulei volatil (bogat în citral, geraniol, linalol), tanin, acid cafeic, principiu amar.
I 1, 3, 4; II b 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12; II c 3; III a 1; IV 2; VI 9 a, c; VII 1, 5, 6; VIII b 1; IX 1.

(x) *Rostopască* — *Chelidonium majus* L. (Fam. Papaveraceae)
Partea aeriană = Herba Chelidonii
Complex alcaloidic (chelidonină, homochelidonină, sanguinarină, sparteină, protopină ş.a.), ulei volatil, flavonozide, saponozide, vitamina C.
II c 2, 3, 4; IV a 4; VI 9 c, 10.

Salcie — *Salix* sp. (Fam. Salicaceae)
Coajă = Cortex Salicis
Glicozizi fenolici (salicina 0,3—7 %), populină, tanin (3—10 %), flavonozide.
I 7; II a 2; II b 11; IV a 1; VI 9 c, d; VII 3; VIII b 2; IX 1; X 1 b.

Salcîm — *Robinia pseudacacia* L. (Fam. Leguminosae)
Flori = Flores Acaciae

Flavonoide (robinină, acaciină), ulei volatil.
II b 4, 7.

Salvie — *Salvia officinalis* L. (Fam. Labiate)
Frunze = Folium Salviae
Ulei volatil, tanin, principii amare, substanţe estrogene, săruri de potasiu.
I 2; II a 1, 2, 3, 4, 5, 6; II b 3, 5, 6, 11, 12; II c 3; III a 1, 2; IV 4, IV a 1, 2; VI 9 d; VII 1; VIII a 2, b 2; X 1 b.

Săpunăriţă sau Ciuin roşu — *Saponaria officinalis* L. (Fam. Caryophyllaceae)
Rădăcini = Radix Saponariae (rubrae)
Saponozide triterpenice (cca. 5 %)
II b 13; II c 3; IV 2; V 4; VI 2, 4, 9 c; VII 10.

Scai vînăt — *Eryngium planum* L. (Fam. Umbelliferae)
Partea aeriană = Herba Eryngii plani
Saponozide triterpenice (1—2,5 %).
IV 1, 2; IV a 4; V 4.

Schinel — *Cnicus benedictus* L. (Fam. Compositae)
Partea aeriană = Herba Cnici (Herba Cardui benedicti)
Principii amare (cnicina, benedictina), ulei volatil, mucilagii, tanin, fitosterine, principiu antibiotic, săruri de potasiu, vitamina B_1.
II b 1, 3, 12; II c 4; VI 5, 7, 9 d; VII 6.

Soc — *Sambucus nigra* L. (Fam. Caprifoliaceae)
Flori = Flores Sambuci
Ulei volatil, rutozid, tanin, mucilagii, heterozide cianogenetice (sambunigrină), colină, vitamina C.
I 1, 3, 7; II b 9; IV 1, 2, 4; IV a 2; V 1, 4; VI 2, 3, 4, 5, 6; VII 2, 3, 4, 10; VIII b 1; IX 1;

Stejar — *Quercus* sp. (Fam. Fagaceae)
Coajă = Cortex Quercus
Taninuri
II b 10, 11; III a 1, 2, 3; VI 5, 7, 9 c, d; VIII a 2, b 2.

Stînjenel — *Iris germanica* L. (Fam. Iridaceae)
Rizomi = Rhizoma Iridis
Heterozid flavonic (iridozid), irone
II c 3; VI 9 a; X 3.

Sulfină — *Melilotus officinalis* L. (Fam. Leguminosae)
Partea aeriană = Herba Meliloti
Ulei volatil, cumarină, taninuri, flavonozide.
I 2, 6, 7; II a 1, 3, 4; II b 7; II c 4; IV 2, 4; IV a 2; V 4; VI 6, 9 a, d; IX 1; X 2.

Sunătoare — *Hypericum perforatum* L. (Fam. Hypericaceae)
Partea aeriană = Herba Hyperici
Ulei volatil, tanin, derivaţi antracenici (hipericină), flavonozide, acid cafeic.
I 1, 6; II a 1, 3; II b 4, 5, 6, 7, 11; II c 2, 3, 4; III a 1, 5; IV 2; V 4; VI 5, 9 c; VII 3; IX 4; X 1 a.

Sovîrv — *Origanum vulgare* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Origani
Ulei volatil (bogat în timol şi carvacrol), tanin, principii amare, flavonoide.
II b 3, 11; IV 2, 4; IV a 1, 4; VI 9 a, c; IX 1.

Talpa gîştii — *Leonurus cardiaca* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Leonuri
Heterozide cardiotonice, alcaloizi, principii amare, ulei volatil, saponozide, vitamine (A, C, E).
I 1, 3, 6; II b, 5, 6, 7, 12; II c 2, 3; III a 5; IV 4; VI 6, 9 c; VII 9; IX 1.

Tătănească — *Symphytum officinale* L. (Fam. Boraginaceae)
Rădăcini şi rizomi = Radix Symphyti
Alantoină, mucilagii, glicozide, tanin, colină, ulei volatil.
I 2, 7, 8; II a 2, 3; II b 4, 10, 11; III b 1; IV 1, 2; VI 2, 5, 6, 9 c; IX 4.

Tei — *Tilia tomentosa* Mnch., *T. cordata* Mill., *T. platyphyllos Scop.* Fam. Tiliaceae)
Flori (tei argintiu, tei oficinal) = Flores Tiliae argenteae et officinalis.
Mucilagii, ulei volatil, flavonozide, alcool sescviterpenic (farnesol), tanin, colină, saponine.
I 1; II a 2, 5; II b 8, 9; II c 3; IV 1, 2; IV a 1, 2, 4; VI 2; VII 3; IX 1; X 2.

Traista ciobanului — *Capsella bursa-pastoris* (L.) *Medik* (Fam. Cruciferae)
Partea aeriană = Herba Bursae pastoris

Amine (colina, acetilcolina), derivaţi fenolici, glicozide, tiramină, săruri de potasiu.
I 4, 6; II b 10; II c 3; III a 1, 2, 3, 5; V 4.

Trandafir (de dulceaţă şi de Damasc sau de lună) — *Rosa centifolia L. R. damascena* Mill. (Fam. Rosaceae)
Petale = Flores Rosae
Ulei volatil, derivaţi flavonici, antociani, tanin, acid galic.
II a 4; II b 10; IV a 1; X 2.

Trei-fraţi-pătaţi — *Viola tricolor L., V. arvensis* Murr. (Fam. Violaceae)
Partea aeriană = Herba Violae (tricoloris et arvensis)
Saponozide triterpenice, flavonoide (rutozid), alcaloizi (violina), carotenoide, antocianozide, tanin, ulei eteric, vitamine (C, A).
IV 1, 2, 4; IV a 2; V 4; VI 1, 2, 4; VII 1, 9, 10.

Troscot — *Polygonum aviculare* L. (Fam. Polygonaceae)
Partea aeriană = Herba Polygoni
Glucozid flavonic (avicularina), tanin, acid silicic.
I 1; II b 4, 10; III a 1, 2, 3; IV a 3; V 4; VI 9 c; VII 3, 6, 8.

Turiţă mare — *Agimonia eupatoria* L. (Fam. Rosaceae)
Partea aeriană = Herba Agrimoniae
Tanin, flavonoide (rutozid), principii amare, ulei volatil, bioxid de siliciu, vitamine (C, K).
II a 1, 2; II b 6, 10; II c 1, 3; V 6, 7; VII 3, 9; X 2.

Ţintaură — *Centaurium umbellatum* Gilib. (Fam. Gentianaceae)
Partea aeriană = Herba Centauri
Principii amare (eritaurină), glicozizi (eritrocentaurina), alcaloizi (eritricina), rezine.
I 6; II b 1, 2, 3, 4, 6, 13; II c 3; III a 1; IV a 1; V 1; VII 6, 10; X 4.

Unguraş — *Marrubium vulgare* L. (Fam. Labiatae)
Partea aeriană = Herba Marrubii
Principiu amar (marrubiina), acid marubic, tanin, ulei volatil saponine, mucilagii, sapozide, colină, vitamina C.
I 1; II b 1; II c 3; III a 1; IV 1, 2, 4; IV a 1, 4; VI 9 c, d

Urzică — *Urtica dioica* L. (Fam. Urticaceae)
Frunze = Folium Urticae
Rădăcini = Radix Urticae

Complex vitaminic (A, B_2, C, K), clorofilă, mucilagii, flavonoide, ulei volatil, amine.
I 2, 8 ; II a 2 ; II b 10, 11 ; 12 ; III a 1, 2, 3 ; IV 2 ; V 4, 6, 7 ; VI 4, 9 a, c, d ; VII 1, 3, 4, 7, 10 ; VIII b1 ; X 4.

Urzică moartă albă — Lamium album L. (Fam. Labiatae)
Flori = Flores Lamii albi
Partea aeriană = Herba Lamii albi
Mucilagii, flavonoide, saponozide, taninuri, glicozide, ulei volatil, săruri de potasiu
I 2 ; III a 2, 5 ; III b 1 ; IV 2 ; VI 4, 9 d ; IX 1.

Valeriană sau Odolean — Valeriana officinalis L. (Fam. Valerianaceae)
Rizomii și rădăcinile = Radix Valerianae
Ulei volatil (0,5—2 %), alcaloizi, acizi organici, sescviterpene.
I 1, 3 ; 4 ; II b 2, 3, 4, 6, 7, 13 ; II c 2 ; III a 1 ; IV 4 ; IX 1.

(x) *Visc — Viscum album* L. (Fam. Loranthaceae)
Frunze = Folium Visci
Saponozide triterpenice, alcooli (viscoli), amine (colină, acetilcolină), aminoacizi, vitamine (C, E), glicozizi, polipeptide (vsicotoxină).
I 2, 4, 6 ; III a 3, 5 ; IV 4 ; IV a 4 ; V 4.

Volbură — Convolvulus arvensis L. (Fam. Convolvulaceae)
Partea aeriană = Herba Convolvuli
Rezine de natură glicozidică, tanin, vitamina C.
II b 9 ; II c 3 ; VI 4 ; VII 2.

Zămoșiță — Hibiscus trionum L. (Fam. Malvaceae)
Partea aeriană = Herba Trioni
Flavonoide, mucilagii.
V 3, 4 (numai în ceaiuri combinate).

Zmeur — Rubus idaeus L. (Fam. Rosaceae)
Frunze = Folium Rubi idaei
Tanin (cca. 10 %), flavonoide, vitamina C.
II b 4, 5, 10.

SIROPURILE PLAFAR

Siropurile PLAFAR, deși fac parte din grupa produselor alimentare, au și o valoare terapeutică, datorită conținutului în principii active, specifice plantelor din care sînt preparate. Gama actuală de siropuri se bazează pe plantele care imprimă băuturilor o aromă și un gust cît mai plăcut. Deși sînt indicate îndeosebi copiilor, gravidelor și convalescenților, ele pot fi consumate cu moderație (datorită conținutului mare de zahăr — peste 60 %) și de adulți și de vîrstnici. Se consumă cu apă gazoasă sau apă minerală, ca orice sirop alimentar ; atunci cînd se urmăresc scopuri terapeutice se pot lua în doze mai mari (cîte 2—3 linguri de 2—3 ori pe zi) mai puțin diluate.

1. **Siropul de Busuioc.** Planta, atît de mult cîntată de poporul nostru, transmite siropului aroma sa suavă, particulară. Proprietățile terapeutice ale busuiocului, bine-cunoscute în antichitate, au determinat pe Plinius cel Bătrîn să-i acorde o deosebită importanță. Siropul de busuioc acționează favorabil asupra tubului digestiv, fiind un bun dezinfectant al acestuia.

2. **Siropul de Cătină** — reprezintă un deosebit de util vitaminizant, fructele cătinei avînd un conținut de vitamina C de 3—4 ori mai mare decît lămîia. Are un gust acidulat, cu aromă deosebit de plăcută.

3. **Siropul de Fenicul** prin gustul și aroma deosebite, este un excelent stimulent al aparatului digestiv, favorizînd secreția glandelor digestive, absorbția gazelor și calmarea spasmelor gastrice. Acțiunea sa calmantă se manifestă și asupra aparatului respirator, liniștind tusea și ușurînd expectorația. În plus siropul de Fenicul este recomandat mamelor care alăptează, întrucît stimulează secreția laptelui.

4. **Siropul de Măceșe** — prin bogăția în vitamine (în special în vitamina C) și gustul ușor acidulat, este printre cele mai indicate pentru copii și convalescenți.

5. Dacă la calitățile gustative ale **siropului de Mentă** adăugăm efectele terapeutice ale plantei din care este preparat (de exemplu: acțiunea stimulativă a aparatului digestiv antispasmodică, analgetică, antivomitivă și antiseptică), se poate înțelege ușor cît de bine se îmbină și în acest caz utilul cu plăcutul.

6. **Siropul Montavit** pe bază de muguri de pin, cu aroma rășinoasă caracteristică acestora. Mugurii de pin prin conținutul lor în ulei volatil, rășini și substanțe amare, recomandă noul produs în tratamentul bronșitei și în guturai.

7. Un caz singular în acest grup de produse îl constituie **Sambucovitul** sirop la prepararea căruia intră în concentrație mare flori de soc și fructe de măceșe. Ușor șampanizat și puternic vitaminizat, Sambucovitul îmbină perfect acțiunea terapeutică a socului și măceșelor.

8. **Siropul de Tei.** Cine nu cunoaște parfumul teilor în floare? Ceva din acest parfum se regăsește și în siropul cu recunoscute proprietăți sedative. Prin acțiunea sa antispastică, siropul de tei influențează digestiile dificile, iar prin acțiunea asupra aparatului respirator calmează tusea și ajută la eliminarea secrețiilor bronhice.

UTILIZĂRI MEDICINALE PENTRU ULEIURI VOLATILE

1) *Aetheroleum Abieti (uleiul de brad)*
Aetheroleum Pini (uleiul de pin)
Aetheroleum Piceae (uleiul de molid)

Compoziția chimică:

Pinene, felandren, limonen, acetat de bornil, aldehidă anisică și caproică, alcooli secundari monociclici, aldehide și cetone sesquiterpenice, alcooli terpenici secundari.

Utilizare:

— inhalant datorită efectelor antiinflamatoare, antiseptice ale căilor respiratorii — în bronșite, traheite și traheolaringite;
— băi cu efecte antiseptice deosebite, în inflamații ale pielii, de diverse etiologii;
— aromatizant pentru băi;
— deodorizant pentru încăperi, imprimă un miros specific, răcoritor.

2) *Aetheroleum Coriandri (ulei de Coriandru)*

Compoziția chimică:

Linalol, coriandrol, geraniol, cimol, terpinen, felandren, dipentene, acid petroselinic.

Utilizare:

— Intern, din același amestec ca la uleiul de fenicul 2—4 picături luate pe o bucățică de zahăr de 2—3 ori pe zi; are efecte tonic-stomachice și carminative (eliminarea gazelor).

3) *Aetheroleum Foeniculi (ulei de Fenicul)*

Compoziție chimică:

Anetol, limonen, pinen, fenconă, felandren.

Utilizare:

— Băi pentru unele dermatoze (eczeme, iritații);
— uz intern, ulei + alcool 72° în părți egale, din care se pot lua cîte 2—4 picături de 2—3 ori pe zi, cu efecte stomachice (stimulente ale digestiei) și carminative (eliminarea gazelor).

4) *Aetheroleum Hyssopi (ulei de Isop)*

Compoziție chimică:

pinen, pinocamfen, sesquiterpene, diosmină, hisopină.

Utilizare:

— băi cu efecte cicatrizante și antiseptice în diferite boli de piele;
— inhalații pentru astm, bronșite, traheite.

5) *Aetheroleum Juniperi (ulei de Ienupăr)*

Compoziția chimică:

pinen, camfen, cadinen, terpineol, dipentene, mircene, iunipерină, iunen, iuneol, alcooli sesquiterpenici.

Utilizare:

— inhalant pentru mărirea și fluidificarea secrețiilor bronhice și cu efecte calmante în bronșite catarale;
— fricțiuni antireumatismale și antigutoase, în lumbago, cu ulei 1% în alcool;
— băi pentru tratarea afecțiunilor reumatismale.

6) *Aetheroleum Lavandulae (ulei de Levănțică)*

Compoziție chimică:

acetat de linalil, butirat de linalil, geraniol, linalol, borneol, cumarină, pinene, furfurol ș.a.

Utilizare:

— aromatizant pentru băi;
— băi cu efect antiseptic, diminuînd flora microbiană ce întreține unele răni purulente, iar prin activarea circulației sîngelui au acțiune cicatrizantă, regeneratoare în numeroase boli de piele;
— băi cu efect sedativ pentru sistemul nervos, contribuie la combaterea migrenelor și a stărilor de insomnie (în acest caz se recomandă să se facă cu 1/2—1 oră înainte de culcare);
— alungă moliile și parfumează plăcut hainele și rufăria (îmbibat în bucățele de vată).

7) *Aetheroleum Menthae (ulei de Mentă)*

Compoziție chimică:

mentol (pînă la 70%), mentone, mentofuran, pinen, felandren, cadinen, cineol, aldehide, alcool amilic, timol, carvacrol ș.a.

Utilizare:

— băi cu efect tonic general:
— inhalații pentru degajarea căilor respiratorii în astm,bronșite, traheite și laringite, avînd efecte antiseptice și antiinflamatoare;
— băi cu efect antiseptice, în inflamații ale pielii de diverse etiologii;
— dezodorizant pentru încăperi, imprimarea unui miros specific răcoritor;
— fricțiuni cu 5 g ulei de mentă la 95 g alcool, pentru calmarea durerilor reumatice și mîncărimea produsă de urticarie;
— apă de gură din cîteva picături din amestecul de mai sus în apă, avînd efect antiseptic, răcoritor și de corijare a gustului și mirosului neplăcut (de exemplu: în ozenă).

Indicații generale:

— *Pentru băi* se face un amestec în părți egale din ulei volatil și alcool, din acest amestec se pun 2—4 g la o baie;
— *Pentru inhalații* în apă fierbinte, se toarnă cîteva picături de ulei. Se inspiră adînc vaporii degajați.

REȚEAUA MAGAZINELOR PLAFAR

1. ARAD	Str. Cernei nr. 3
2. BAIA MARE	Str. 17 Octombrie nr. 4
3. BACĂU	Str. N. Golescu nr. 118
4. BEIUȘ	Str. Pandurilor nr. 2
5. BÎRLAD	Str. Victoriei nr. 3
6. BOTOȘANI	Calea Națională nr. 218
7. BRAȘOV	Str. 7 Noiembrie nr. 18
8. BRĂILA	Str. Republicii nr. 14
	Piața Halelor
	Piața 23 August
9. BUCUREȘTI	Str. 30 Decembrie nr. 32 sector 3
	Șos. Colentina nr. 1 sector 2
	Str. Eforiei nr. 8 sector 5
	B-dul N. Titulescu nr. 98 sector 1
	Str. Baba Novac nr. 11 sector 3
	B dul 1 Mai nr. 28 sector 1
	Calea Dorobanți nr. 140 sector 1
	Șos. Pantelimon nr. 287 sector 3
10. BUZĂU	Str. Republicii nr. 5
	Str. Ostrovului nr. 1
11. CARACAL	Str. Piața 1 Mai nr. 10
12. CĂLIMĂNEȘTI	Str. Lenin nr. 402
13. CLUJ NAPOCA	Str. Dr. Petru Groza nr. 7
14. CONSTANȚA	Str. Mircea nr. 3
15. DROBETA TR-SEVERIN	Str. Traian nr. 99
16. GALAȚI	Str. Brăilei nr. 22
	Str. 30 Decembrie
17. GOVORA	Str. Tudor Vladimirescu nr. 121
18. IAȘI	Str. Arcului nr. 37
	Str. Dimitrov nr. 25
	Str. Anastasie Ion Bloc H 1
19. MANGALIA	Str. Oituz nr. 8
20. ORADEA	Str. Vasile Alecsandri nr. 8
21. ORĂȘTIE	Str. N. Bălcescu nr. 6
22. PETROȘANI	Str. Republicii nr. 58
23. PETRU GROZA	Str. Fruntașilor nr. 5
24. PIATRA NEAMȚ	B-dul Republicii nr. 5
25. PLOIEȘTI	Str. Griviței nr. 8
26. RÎMNICU SĂRAT	Str. Dobrogeanu Gherea nr. 8
27. RÎMNICU VÎLCEA	Str. Lenin nr. 119
28. ROMAN	Str. Nic. Bițulescu (zona Hotel)
	Piața Mihai Viteazu
29. ROȘIORII DE VEDE	Mihai Bravu nr. 41
30. SIBIU	Str. Taurului nr. 8
31. SIGHIȘOARA	Piața Sighișoarei
32. TECUCI	Str. Republicii nr. 2
33. TIMIȘOARA	B-dul Tinereții nr. 8
34. TG. MUREȘ	Str. Bolyai nr. 8
35. TG. SECUIESC	Str. Lenin nr. 1
36. VASLUI	Str. Dobrogeanu Gherea nr. 2
37. ZALĂU	Str. Mihai Viteazu nr. 2

Comerț prin corespondență:

BUCUREȘTI – Str. Emil Bodnăraș nr. 50 sector 6

CLUJ-NAPOCA – Str. Brassay nr. 7

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Alexandriu-Peiulescu M., Popescu H. – Plante medicinale în terapia modernă, Ed. Ceres, București, 1978.
2. Braun Hans – Heilpflanzen-Lexikon für Ärzte u. Apotheker Ed. Gustav Fischer – Stuttgart – New York, 1978.
3. Coiciu E., Racz G. – Plante medicinale și aromatice, Ed. Academiei, București, 1962
4. Constantinescu C. – Plante medicinale în apărarea sănătății, ed. a III-a Ed. Recoop., București, 1971.
5. Constantinescu D. Gr., Bojor O. – Plante medicinale, Editura Medicală, București, 1969.
6. Constantinescu D. Gr., Constantinescu C. – Formular fitoterapeutic, Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale, București, 1958.
7. Constantinescu D. Gr., Hațieganu Elena – Plantele medicinale, Editura Medicală, București, 1979.
8. Crăciun Fl., Bojor O., Alexan M. – Farmacia naturii, Vol. I–II, Ed. Ceres, București, 1976–1977.
9. Debuigne G. – Dictionnaire des plantes qui guerissent, Ed. Larousse, Paris 1972.
10. Grigorescu M., Stănescu U. – Farmacognozie, Vol. 1–III, Ed. IMF Iași, 1974–1977.
11. Heraud A. – Nouveau dictionnaire des plantes médicinales, Ed. Librairie Baillière et Fils, Paris, 1932.
12. Ionescu-Stoian St., Savopol E. – Extracte farmaceutice vegetale Ed. Medicală, București, 1977.
13. Laza A., Racz G. – Plante medicinale și aromatice, Ed. Ceres, București, 1975.
14. Popescu M. – Galenoterapia, Ed. Presa, București, 1943
15. Rimniceanu R. – Prognosticul bolilor interne, Ed. Medicală, București, 1978.
16. Septilici Georgeta – Băuturi din legume. Ed. Ceres, București, 1978.
17. Tedorescu M. – Băuturi și preparate din miere, Ed. Tehnică, București, 1978.
18. Teodorescu S. – Vinul casei, Ed. Ceres, București, 1975.
19. Valnet J. – Aromathérapie. Ed. Maloine, Paris, 1972.